

**PROFIL KONDISI FISIK SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER
SEPAKBOLA DI SD NEGERI JOMBOR LOR SLEMAN YOGYAKARTA
TAHUN AJARAN 2012-2013**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

Arif Hidayat
NIM 09604224086

**PROGRAM STUDI PGSD PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

**PROFIL KONDISI FISIK SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER
SEPAKBOLA DI SD NEGERI JOMBOR LOR SLEMAN YOGYAKARTA
TAHUN AJARAN 2012-2013**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Arif Hidayat
NIM 09604224086

**PROGRAM STUDI PGSD PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul : “PROFIL KONDISI FISIK SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SD NEGERI JOMBOR LOR SLEMAN YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2012-2013”, yang disusun oleh Arif Hidayat, NIM 09604224086 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 17 Agustus 2013

Dosen Pembimbing,



Yudik Prasetyo, M.Kes.
NIP. 19820815 200501 1 002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul: “PROFIL KONDISI FISIK SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SD NEGERI JOMBOR LOR SLEMAN YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2012-2013 ”, benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 17 Agustus 2013

Yang menyatakan,







Arif Hidayat

NIM. 09604224086

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “PROFIL KONDISI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SD NEGERI JOMBOR LOR SLEMAN YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2012-2013” yang disusun oleh Arif Hidayat, NIM 09604224086 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 25 September 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Yudik Prasetyo, M.Kes	Ketua Penguji		10-10-13
Erwin Setyo K, M.Kes	Sekretaris Penguji		8-10-13
Bambang Priyonoadi, M.Kes	Penguji I		2-10-13
Sriawan, M.Kes	Penguji II		3-10-13

Yogyakarta, Oktober 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Pih. Dekan,



Drs. Sumarjo, M.Kes.
NIP 19631217 199001 1 002

MOTTO

“Kehidupan Adalah Perjalanan Menuju Kematian”

(dari) keadaan yg gak bisa melihat jadi bisa melihat...

(dari) keadaan yg gak ada apa-apanya jadi ada apa-apanya...

*(dari) keadaan yg ingin selalu mendapatkan sesuatu jadi ingin
selalu memberi sesuatu...*

Dan

*(dari) keadaan yg ingin hidup untuk diri sendiri jadi
mempersembahkan hidup seluruhnya kepada sang pencipta...*

..Itulah Kelahiran..

“ Man Yazro’ Yahsud ”

Siapa Yang Menanam Akan Menuai Yang Ditanam

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada orang yang memahatkan ukiran-ukiran kasih sayang yang ikhlas dan tak terbatas. Orang-orang yang memperbanyak hal dengan ketulusan yang tak bisa diukur :

1. Yang selalu ada di hatiku di setiap jejak langkahku, ibundaku Giatmi dan yang saya hormati Ayahandaku Wagiman, ayah yang selalu tulus dan tangguh berperan menafkahi sekeluarga terutama saya hingga sampai di jenjang kuliah. Terimakasih Ayah dan Ibu yang begitu sabar dalam menghadapi semua keluh kesahku. Serta menjadi orang tua yang luar biasa hebat untukku, yang telah banyak membantu memberikan doa, dukungan, semangat, materi dan kasih sayang yang tak ternilai harganya dan tak bisa digantikan oleh apapun. Semoga selalu diberikan kesehatan, Amin.
2. Kakakku Anis Chaurunisya' dan adikku Astriana NJ tersayang terimakasih untuk selalu jadi orang yang selalu mensupport diriku yang selalu menemani hingga sampai sekarang. Semoga menjadi anak - anak yang sholeh dan sholekhah, patuh terhadap orang tua dan semoga menjadi orang yang selalu dibanggakan berguna bagi kedua orang tua, bangsa dan agama.
3. Serta teman - teman yang selalu mensupport saya setiap hari di bangku kuliah, dan tak lupa yang saya sayangi Tri Susanti yang selalu mendukung, mensupport, dan selalu memberikan masukan positif, terimakasih tanpa kalian semua saya tak bisa ngapa - ngapa dan tak ada apa - apanya.

**PROFIL KONDISI FISIK SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER
SEPAKBOLA DI SD NEGERI JOMBOR LOR SLEMAN YOGYAKARTA
TAHUN AJARAN 2012-2013**

**Oleh:
Arif Hidayat
NIM 09604224086**

ABSTRAK

Dalam cabang olahraga sepakbola, kondisi fisik merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam menunjang kemampuan seseorang dalam bermain sepakbola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor tahun ajaran 2012-2013.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, dengan menggunakan metode survey, dan teknik pengambilan data berupa tes dan pengukuran. Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor tahun ajaran 2012-2013 yang masih aktif dan tercatat sebagai anggota ekstrakurikuler, dengan jumlah total sebanyak 24 siswa. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tujuh item test, yaitu tes lari 20 meter, *basic movement test*, *triple hop jump test*, tes lempar bola, *vertikal jump test*, tes lari 40 meter, dan tes lari multi tahap. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis statistik deskriptif kuantitatif dengan pemaparan data dalam bentuk presentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor termasuk dalam kategori cukup, hal tersebut dibuktikan dengan diperolehnya jumlah *mean* data gabungan dari tujuh item tes profil kondisi fisik yang telah di ubah menjadi t-score, adalah sebesar 396.50 yang masuk dalam kategori kelas interval cukup yaitu antara nilai diantara 366 sampai dengan 427.

Kata Kunci: *Profil, Kondisi Fisik, Sepakbola.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya sehingga skripsi yang berjudul "profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Jombor Lor Sleman Yogyakarta tahun ajaran 2012-2013" dapat diselesaikan.

Penyusunan skripsi ini, tentu banyak mendapat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan program sarjana.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. Dekan FIK Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin penelitian.
3. Amat Komari, M.Si. Ketua Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberi kesempatan untuk mengikuti pendidikan program sarjana.
4. Sriawan, M. Kes Ketua Program studi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberi kesempatan untuk mengikuti pendidikan program sarjana.
5. Yudik Prasetyo, M.Kes. pembimbing yang selalu memberikan bimbingan dan arahan guna menyelesaikan penelitian ini.

6. Heri Purwanto, M.Pd. dosen pembimbing akademik yang selalu memberikan bimbingan dan arahan guna menyelesaikan perkuliahan dengan sebaik-baiknya.
7. Teman-teman seangkatan yang telah membantu saya, baik dalam pengumpulan data di lapangan maupun selama penyusunan skripsi ini.
8. Semua pihak yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Disadari bahwa dalam penyusunan penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari sempurna, untuk itu diharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan dalam penyusunan penelitian di masa mendatang, semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca yang budiman.

Yogyakarta, 17 Agustus 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	 8
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Profil	8
2. Hakikat Kondisi Fisik	9
3. Komponen - Komponen Kondisi Fisik	15
4. Hakikat Sepakbola	19
5. Hakikat Ekstrakurikuler.....	21
6. Karakteristik Anak Sekolah Dasar.....	22

7. Profil Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor	25
B. Penelitian yang Relevan	25
C. Kerangka Berfikir	27
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Metode Dan Desain Penelitian	29
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	29
C. Subyek Penelitian	30
D. Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data	30
E. Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Hasil penelitian.....	44
B. Pembahasan	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	75
A. Kesimpulan	75
B. Implikasi	76
C. Keterbatasan Penelitian	77
D. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN.....	81

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Periode Waktu Dan Jarak Lari	40
Tabel 2. Skor Baku Kategori.....	43
Tabel 3. Analisis Stastik Data Hasil Tes Lari 20 Meter.....	45
Tabel 4. Kategori Skor Data Hasil Tes Lari 20 Meter	46
Tabel 5. Analisis Stastik Data Hasil <i>Basic Movement Test</i>	48
Tabel 6. Kategori Skor Data Hasil <i>Basic Movement Test</i>	48
Tabel 7. Analisis Stastik Data Hasil <i>Triple Hop Jump Test</i> Kaki Kanan	50
Tabel 8. Kategori Skor Data Hasil <i>Triple Hop Jump Test</i> Kaki Kanan ...	51
Tabel 9. Analisis Stastik Data Hasil <i>Triple Hop Jump Test</i> Kaki Kiri	53
Tabel 10. Kategori Skor Data Hasil <i>Triple Hop Jump Test</i> Kaki Kiri	53
Tabel 11. Analisis Stastik Data Hasil Tes Melempar Bola.....	56
Tabel 12. Kategori Skor Data Hasil Tes Melempar Bola	56
Tabel 13. Analisis Stastik Data Hasil <i>Vertikal Jump Test</i>	58
Tabel 14. Kategori Skor Data Hasil <i>Vertikal Jump Test</i>	58
Tabel 15. Analisis Stastik Data Hasil Tes Lari Cepat 40 Meter	61
Tabel 16. Kategori Skor Data Hasil Tes Lari Cepat 40 Meter	61
Tabel 17. Analisis Stastik Data Hasil Tes Lari Multi Tahap	63
Tabel 18. Kategori Skor Data Hasil Tes Lari Multi Tahap	64
Tabel 19. Analisis Statistik Data Hasil Profil Kondisi Fisik Siswa	66
Tabel 20. Kategori Skor Data Hasil Profil Kondisi Fisik Siswa	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lintasan Lari 20 Meter	32
Gambar 2. Lintasan <i>Basic Movement Test</i>	33
Gambar 3. Lintasan <i>Triple Hop Jump</i>	34
Gambar 4. Melempar Bola <i>Upper Body</i>	35
Gambar 5. <i>Vertikal Jump Test</i>	37
Gambar 6. Lintasan Lari Cepat 40 Meter	39
Gambar 7. Tes Multi Tahap	42
Gambar 8. Diagram Batang Data Hasil Tes Lari 20 Meter	47
Gambar 9. Diagram Batang Data Hasil <i>Basic Movement Test</i>	49
Gambar 10. Diagram Batang Data Hasil <i>Triple Hop Jump Test</i> Kaki Kanan	55
Gambar 11. Diagram Batang Data Hasil <i>Triple Hop Jump Test</i> Kaki Kiri ...	55
Gambar 12. Diagram Batang Data Hasil Tes Melempar Bola	57
Gambar 13. Diagram Batang Data Hasil <i>Vertikal Jump Test</i>	60
Gambar 14. Diagram Batang Data Hasil Tes Lari Cepat 40 Meter	62
Gambar 15. Diagram Batang Data Hasil Lari Multi Tahap	66
Gambar 16. Diagram Batang Data Hasil Profil Kondisi Fisik Siswa	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	82
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian SD N Jombor Lor	85
Lampiran 3. Surat Permohonan Ijin Penelitian Dekan FIK	86
Lampiran 4. Lembar Pengesahan	87
Lampiran 5. Surat Pernyataan Bersedia Menyerahkan Hasil Penelitian....	88
Lampiran 6. Bendel Pembimbing Proposal TAS	89
Lampiran 7. Kartu Bimbingan TAS	90
Lampiran 8. Surat Keterangan Tera Alat	91
Lampiran 9. Tabel Data Tes Penelitian Profil Kondisi Fisik	93
Lampiran 10. Tabel Data Hasil Skor Penelitian Profil Kondisi Fisik	94
Lampiran 11. Tabel Kategori Skor Hasil Tes	95
Lampiran 12. Daftar Petugas Pengambilan Data Penelitian	98
Lampiran 13. Dokumentasi	99

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang banyak digemari oleh manusia, selain banyak manfaatnya olahraga juga mempunyai segi positif bagi kehidupan manusia, hal ini terlihat dari sebagian besar lapisan masyarakat atau individu melakukan olahraga, dari olahraga rekreasi dengan tujuan untuk bersenang- senang, olahraga prestasi untuk kejuaraan sampai olahraga pendidikan yang salah satunya bertujuan untuk mencapai sasaran pendidikan nasional. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, penguasaan teknik dan strategi. Kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan sebagai alat pemersatu. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia indonesia yang berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga terutama di sekolah maupun di luar sekolah (umum), seperti mengadakan pertandingan- pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh siswa, olahragawan sampai atlet.

Menurut Sucipto dkk (2007:73) olahraga permainan merupakan olahraga yang paling digemari oleh masyarakat Indonesia. Salah satu olahraga permainan yang digemari dan banyak dimainkan oleh masyarakat

adalah permainan sepakbola. Permainan sepakbola adalah salah satu permainan bola besar. Permainan sepakbola dimainkan oleh dua tim, dengan masing- masing tim beranggotakan 11 orang dan salah seorang diantaranya bertindak sebagai penjaga gawang. Pergantian pemain maksimal 3 orang untuk pertandingan resmi dibawah naungan FIFA, konfederasi sepakbola atau persatuan sepakbola nasional.

Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor adalah sekolah yang terletak di Daerah Istimewa Yogyakarta. Tepatnya beralamat di Bakalan Sinduadi Mlati Sleman. Seperti sekolah pada umumnya bahwa untuk memberikan layanan tambahan bagi siswa yakni untuk menggali serta mengembangkan potensi yang dimiliki para siswanya, maka berbagai kegiatan tambahan diberikan diluar jam pelajaran sekolah. Untuk memberikan tambahan pendidikan keterampilan di sekolah tersebut, maka pihak sekolah mengadakan sebuah kegiatan yang sering disebut sebagai kegiatan ekstrakurikuler (diluar jam pelajaran).

Ekstrakurikuler merupakan wadah atau tempat pembinaan peserta didik dalam sebuah lembaga pendidikan atau sekolah yang bertujuan salah satunya yaitu untuk menciptakan generasi muda yang cinta olahraga serta menghargai arti penting dari olahraga dan tentunya dalam kesehatan jasmani dan rohaninya. Ekstrakurikuler sebagai kegiatan yang dilakukan siswa SD di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan- kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan. Kegiatan ekstrakurikuler atau tambahan jam diluar sekolah diadakan di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor agar siswa dapat

mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar akademik khususnya dalam bidang olahraga. Kegiatan ini diadakan secara swadaya dari pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam pelajaran sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk kegiatan pada seni, olahraga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswi itu sendiri.

Berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan disekolah tersebut antara lain ekstrakurikuler sepakbola, bolavoli, bulutangkis, pramuka, keagamaan dan musik. Dari sekian banyak kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan tersebut hanya satu kegiatan yang menarik bagi peneliti yaitu kegiatan sepakbola.

Sepakbola tidak jauh dari segi kondisi fisik para pemainnya. Kondisi fisik merupakan sebagai pondasi dasar utama pemain sepakbola sebelum melangkah ke tahap teknik, taktik, dan mental. Kondisi fisik merupakan komponen yang dianggap sangat menonjol jadi penyebab utama penurunan prestasi tim ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor, selain itu diindikasikan ada beberapa faktor antara lain faktor sarana prasarana yang kurang memadai yaitu kurangnya fasilitas bola, cone, dan seorang guru atau pelatih yang handal. Kondisi fisik itu sendiri memiliki beberapa komponen-komponen penting untuk diukur. Untuk mengetahui seberapa baik dan buruknya profil kondisi fisik pemain atau siswa harus melalui langkah- langkah misalnya dengan melakukan tes kondisi fisik antara

lain tes lari 20 meter, tes agility, tes triple hop jump, tes power, vertikal jump, tes lari cepat 40 meter, dan tes lari multi tahap (Subagyo Irianto, 2012 : 13). Karena belum pernah dilakukan tes seperti itu di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor, maka siswa- siswi bahkan guru olahraga belum mengetahui seberapa baik dan buruknya kondisi fisik siswa di SD tersebut. Tujuan peneliti melakukan tes ini yaitu untuk mengetahui seberapa baik kondisi pemain sepakbola di SD tersebut, untuk menjadikan tolak ukur siswa- siswi yang mengikuti tes tersebut, dan memberikan tambahan pengetahuan tentang tes kondisi fisik bagi siswa, guru dan peneliti. Dalam hal ini profil kondisi fisik bagi siswa/pemain sepakbola tidak terlepas dari komponen- komponen kemampuan fisik dasar utama pemain sepakbola.

Untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor dari tahun ke tahun diharapkan adanya beberapa alat dan tes pada sebuah tim sepakbola pada sekolah tersebut. Selain tersedianya alat tes tersebut apalah artinya apabila tidak dipergunakan dengan semaksimal mungkin, dan jadwal latihan siswa juga belum menentu. Kegiatan ekstrakurikuler diadakan seminggu sekali bahkan libur sehingga program latihan di Sekolah Dasar Jombor Lor belum teratur jadwalnya. Hal ini sangat perlu dilakukan tentunya untuk menjadikan tolok ukur atau standar tersendiri bagi sekolah tersebut untuk menentukan sebuah kebijakan- kebijakan pengembangan pada program- program kegiatan ekstrakurikuler sepakbola terutama peningkatan program latihan yang mana diharapkan nantinya para pemain memiliki kondisi fisik

yang baik serta diharapkan juga tim atau sekolah bahkan siswa tersebut mampu berprestasi kembali.

Selama ini belum pernah diketahui profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor Sleman Yogyakarta tahun ajaran 2012-2013. Dengan mengetahui profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor, tentu dapat di jadikan acuan untuk pembina dalam menyusun program latihan. Dengan demikian latihan terprogram, terukur dan terencana dengan baik akan dapat diterapkan ke seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor Sleman Yogyakarta. Dan secara berlahan- lahan setiap faktor yang mempengaruhi setiap siswa/pemain dalam permainan sepakbola akan dapat diperbaiki.

Berdasarkan permasalahan diatas maka perlu diadakan penelitian untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor Sleman Yogyakarta tahun ajaran 2012-2013.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Keterbatasan sarana prasarana sehingga dapat menghambat gerak dan proses pembelajaran penjas di SD Negeri Jombor Lor Sleman Yogyakarta.
2. Program latihan yang kurang teratur bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Jombor Lor Sleman Yogyakarta.
3. Belum diketahuinya kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor Sleman Yogyakarta.

C. Batasan Masalah

Mempertimbangkan permasalahan yang muncul dari identifikasi masalah, maka peneliti perlu membatasi masalah sehingga ruang lingkup penelitian menjadi lebih jelas. Peneliti hanya memfokuskan pada “Profil Kondisi Fisik Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di SD Negeri Jombor Lor Sleman Yogyakarta Tahun Ajaran 2012-2013”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, indentifikasi masalah, dan batasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana Profil Kondisi Fisik Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di SD Negeri Jombor Lor Sleman Yogyakarta Tahun Ajaran 2012-2013 ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Profil Kondisi Fisik Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di SD Negeri jombor Lor Sleman Yogyakarta Tahun Ajaran 2012-2013.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Dapat di jadikan sebagai gambaran bahwa dengan semakin bagus profil kondisi fisik seseorang, maka dapat pula menunjang prestasi seseorang.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola, agar dapat lebih memahami arti pentingnya profil kondisi fisik bagi dirinya bahwa kondisi fisik menjadi faktor penting dalam peraihan prestasi.
- b. Bagi guru, dapat digunakan sebagai acuan pembelajaran dan penanganan terhadap siswa yang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.
- c. Bagi sekolah, dapat menjadi panduan untuk memprogram kegiatan ekstrakurikuler sepakbola yang dapat meningkatkan prestasi siswa.
- d. Bagi peneliti, sebagai acuan pengembangan kreatifitas mahasiswa dalam menyusun Tugas Akhir dan dapat mendalami mengenai apa yang dibahas sehingga dapat menjadi bekal pembelajaran kedepanya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Profil

Profil adalah suatu instansi atau data diri seseorang mempunyai catatan khusus yang menggambarkan tentang keadaan yang sebenarnya yang bertujuan untuk menunjukkan kepada orang lain atau masyarakat. Profil adalah gambaran mengenai seseorang (Hasan Alwi, 2005:16). Profil seseorang pada umumnya digunakan sebagai informasi yang mengacu pada data yang sebenarnya dari data diri seseorang itu sendiri yang berisi tentang nama, umur, pekerjaan, status, jenis kelamin dan informasi lain yang sekiranya layak untuk di publikasikan. Sedangkan menurut Sri Rumini, (1983 :1) profil merupakan pandangan sisi, garis besar, biografi, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu yang memiliki usia yang sama. Dari beberapa pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa profil adalah sketsa biografis dan penampang yang tampak baik berupa grafik, diagram atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan seseorang atau sesuatu. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan profil adalah gambaran tentang keadaan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor yang dipandang dari segi kemampuannya.

2. Hakikat Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan salah satu unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik maupun strategi dalam bermain sepakbola. Fisik merupakan pondasi dari prestasi olahragawan, sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik (Djoko Pekik Irianto, 2002 : 65).

Menurut Mochamad Sajoto, (1988 : 57), kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak ukur suatu awalan olahraga prestasi.

Sedangkan menurut Sardjono, (1977 : 1), mengemukakan bahwa unsur- unsur pokok yang harus dikembangkan dalam latihan agar mencapai prestasi, antara lain : (a) Pembentukan fisik (*physical trainin /conditioning*) dimaksudkan adalah peningkatan kondisi fisik yang sebaik- baiknya agar olahragawan itu dapat melaksanakan teknik dan taktik secara sempurna, (b) Peningkatan teknik (*technical training*), diartikan sebagai rangkuman metode yang digunakan dalam melakukan semua gerakan dalam cabang olahraga yang bersangkutan, (c) Peningkatan taktik (*tactical training*), diartikan sebagai seni permainan yang direncanakan dan rasional, yang diselaraskan dengan keadaan untuk mencapai hasil yang maksimal, (d) Penggembangan mental, yang meliputi: 1) Kekuatan rohaniyah (spiritual) atau moral, seperti semangat berjuang, keberanian, pengabdian, cinta tanah air, rasa persatuan, percaya pada diri sendiri, keyakinan dan kemauan untuk menang, pantang menyerah, 2) Ketahanan (*harding*).

Kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang utuh dari komponen- komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa dalam peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen- komponen tersebut harus dikembangkan.

Sekalipun dalam pengembangannya nanti berorientasi kepada skala prioritas komponen tertentu sesuai dengan periodisasi kebutuhan tiap gerak cabang olahraga (Mochamad Sajoto, 1988 : 57).

Menurut Djoko Pekik Irianto, (2002 : 65), prestasi merupakan akumulasi dan kualitas fisik, teknik, taktik dan kematangan psikis atau mental, sehingga aspek tersebut perlu dipersiapkan secara menyeluruh, sebab satu aspek akan menentukan aspek lainnya. Pelatih harus dapat membuat program latihan yang mencakup seluruh unsur tersebut agar tujuan latihan dapat tercapai. Dengan mempunyai kualitas yang baik pada keempat unsur tersebut, seorang pemain akan dapat mencapai prestasi maksimalnya.

Teknik, taktik, mental dan kondisi fisik merupakan unsur- unsur terpenting dalam diri seorang atlet untuk mencapai prestasi. Keempat unsur tersebut mempunyai hubungan timbal balik dan merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain, misalnya: hubungan kondisi fisik dengan teknik, hubungan kondisi fisik dengan taktik dan hubungan teknik, kondisi fisik, taktik dengan mental.

Hubungan kondisi fisik dengan teknik, seorang olahragawan atau pemain tidak akan dapat melakukan teknik secara sempurna jika kondisi fisiknya jelek. Contoh : pemain mempunyai teknik lebih matang tetapi dapat dikalahkan oleh pemain yang tekniknya belum sempurna, tetapi mempunyai kondisi fisik yang baik. Sebaliknya olahragawan yang hanya

mengendalikan kemampuan fisik tanpa meningkatkan teknik, akan dipertandingkan oleh olahragawan yang mempunyai teknik sempurna.

Hubungan kondisi fisik dengan taktik, seorang olahragawan yang mempunyai taktik yang baik, tetapi tidak pernah berlatih sehingga kondisi fisiknya jelek sekali tidak akan dapat menggunakan taktik secara sempurna, karena akan lekas lelah. Sebaliknya olahragawan yang mengandalkan kondisi fisik tanpa mematangkan taktik akan dikalahkan oleh olahragawan yang mempunyai taktik tinggi, karena pemain itu hanya okol (menggunakan otot) tanpa akal (menggunakan otak).

Hubungan teknik, kondisi fisik, taktik dengan mental, seorang olahragawan yang telah berlatih dan dapat menguasai ketiga unsur pokok tersebut di atas, ternyata tidak dapat mencapai prestasi yang tinggi karena mentalnya belum masak, misalnya penakut, gemetaran menghadapi lawan dan penonton, kurang pengalaman bertanding, lekas menyerah. Sebaliknya meskipun mempunyai mental baja (militer) tetapi karena ketiga unsur : fisik, teknik, dan taktik tidak dikuasai maka olahragawan itu hanya asal main saja.

Menurut Sardjono, (1977 : 2) peningkatan kondisi fisik terbagi menjadi dua macam yaitu kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum adalah dimana keadaan fisik lebih baik dari kondisi fisik orang umumnya, sedangkan kondisi fisik khusus adalah dimana kondisi fisik selain lebih baik dari kondisi fisik orang pada umumnya juga dapat melakukan gerakan yang tidak biasa dilakukan dan menghasilkan

prestasi yang tinggi. Peningkatan kondisi fisik umum belum tentu dapat meningkatkan kondisi fisik khusus. Sedangkan kondisi fisik khusus baru dapat dikembangkan jika kondisi fisik umum sudah dikembangkan. Jadi kondisi fisik umum merupakan dasar untuk mengembangkan kondisi fisik khusus.

Djoko Pekik Irianto (2004: 3) kesegaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih menjadi kelompok :

- a. Kesegaran statis, keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
- b. Kesegaran dinamis, kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, mengangkat.
- c. Kesegaran motorik, kemampuan seorang bekerja secara efisien yang menuntut memiliki teknik berlari dengan benar untuk memenangkan lomba, seseorang permainan sepakbola dituntut berlari sambil menggiring bola, seorang pemain voli harus dapat melompat sambil memutar badan untuk dapat melakukan smash

Semakin meningkatnya kesadaran seseorang akan manfaat olahraga maka semakin bermanfaat pula kegunaan olahraga tersebut terhadap diri seseorang. Manfaat yang dapat ditimbulkan adalah kondisi tubuh atau fisik semakin baik. Kondisi fisik yang baik sangat berperan aktif dalam kegiatan sehari-hari. Kondisi fisik yang baik dapat disebut juga dengan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani (*physical fitness*) merupakan kesanggupan seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan maupun melakukan pekerjaan yang mendadak (Roji, 2007: 90).

Sedangkan menurut Depdiknas (2002: 2), semakin tinggi derajat kesegaran seseorang, semakin besar kemampuan fisiknya dan produktifitas kerjanya. Latihan jasmani secara teratur dapat mendatangkan manfaat yang banyak dan benar-benar bermanfaat bagi siapa saja yang menjalankannya. Manfaat- manfaatnya antara lain terbangunnya kekuatan daya tahan otot, seperti juga kekuatan tulang dan persendian, selain mendukung performa baik dalam olahraga maupun kegiatan non olahraga, meningkatkan daya tahan aerobik, meningkatkan ketelenturan tubuh, membakar kalori agar tubuh tidak mengalami kegemukan, sebagai sarana mengurangi stress, dan lain-lain. Kondisi fisik yang segar memperoleh banyak manfaat dan keuntungan. Dari manfaat yang didapat di atas masih ada keuntungan-keuntungan lain seperti berkurangnya resiko terkena penyakit- penyakit kronis seperti jantung, diabetes dan tekanan darah tinggi.

Menurut pendapat dari Depdiknas (2000: 54) menyatakan bahwa komponen- komponen kesegaran jasmani ada dua yaitu komponen yang berhubungan dengan kesehatan atau kondisi fisik dan komponen yang berhubungan dengan keterampilan.

Komponen yang berhubungan dengan kesehatan atau kondisi fisik antara lain :

- a. Daya tahan jantung paru
- b. Daya tahan otot
- c. Kekuatan otot
- d. Tenaga ledak otot
- e. Kelenturan

Komponen yang kedua adalah komponen yang berhubungan dengan keterampilan adalah :

- 1) Kecepatan
- 2) Ketangkasan
- 3) Keseimbangan
- 4) Kecepatan reaksi.
- 5) Koordinasi
- 6) Komposisi tubuh

Banyak pendapat mengenai komponen- komponen dalam kesegaran jasmani maupun kesegaran fisik tetapi pada umumnya pendapat- pendapat tersebut bermuara pada hal yang berkaitan seperti juga pendapat yang di utarakan oleh Roji (2007: 90-91) bahwa komponen- komponen kesegaran jasmani atau kondisi jasmani seseorang meliputi berbagai hal berikut ini: 1) Daya tahan jantung/ peredaran darah dan paru- paru, 2) Kemampuan adaptasi beomekanika, seperti : jumlah enzim- enzim dalam darah dan konsentrasi asam laktat dalam plasma darah, 3) Bentuk tubuh, 4) Kekuatan otot, 5) Tenaga ledak otot, 6) Daya tahan otot, 7) Kecepatan, 8) Kelincahan, 9) Kelentukan, 10) Kecepatan reaksi, 11) Koordinasi.

Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus secara konsisten, serta berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip- prinsip dasar latihan. Proses latihan kondisi fisik juga harus dapat mengembangkan reaksi- reaksi yang positif dalam organisme tubuh kita, yaitu kemajuan dalam organisme *neurophysiologis* kita dan kemajuan dalam penyesuaian perubahan- perubahan dalam jaringan tubuh kita. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian yang

berbentuk tes kemampuan. Tes ini dapat dilakukan dalam laboratorium ataupun lapangan. Meskipun tes yang dilakukan di dalam laboratorium memerlukan alat- alat yang mahal, tetapi kedua tes tersebut hendaknya dilakukan agar hasil penilaian benar- benar objektif.

Mengembangkan kondisi fisik bukan merupakan pekerjaan yang mudah. Pelatih fisik harus mempunyai kualifikasi tertentu sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek dikemudian hari. Program latihan harus ditata dan dirancang sesuai dengan tujuan dan kemampuan atlet. Program latihan yang tidak disesuaikan dengan kemampuan fisik atlet akan menimbulkan efek negatif, misalnya: cedera.

Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan yang berat. Kondisi fisik yang baik akan memudahkan atlet atau pemain dalam mencapai kemampuan bermain yang baik serta prestasi yang tinggi. Meningkatkan kualitas kondisi fisik merupakan kebutuhan dan kewajiban seorang pemain atau atlet khususnya dalam olahraga sepakbola.

3. Komponen - Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik identik dengan aktivitas fisik seseorang tentu saja memiliki komponen yang dapat dijadikan tolak ukur untuk mengetahui

seseorang dikatakan baik atau tidak kondisi fisiknya. Komponen tersebut berhubungan dengan kemampuan atau keterampilan yang dimiliki tubuh manusia. Prestasi merupakan akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik, dan kematangan psikis atau mental, sehingga aspek tersebut perlu dipersiapkan secara menyeluruh. Fisik merupakan suatu pondasi dari seorang pemain sepakbola atau olahragawan, sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik (Djoko Pekik Irianto, 2002 : 65).

Menurut Wiel Coerver, (1985 : 173), mengatakan bahwa tahap pembinaan kondisi fisik meliputi : 1) Kelincahan dan Kecekatan, 2) Dasar Stamina, 3) Kecepatan, 4) Daya Tahan dan Kemampuan bermain cepat, 5) Tenaga Eksplosif.

Menurut Mochamad Sajoto, (1988 : 57-59), bahwa komponen kondisi fisik meliputi :

- 1) Kekuatan (*Strenght*) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- 2) Daya Tahan (*endurance*)
Ada 2 macam daya tahan, yaitu :
 - a) Daya tahan umum (*general endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan system jantung, paru- paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.
 - b) Daya tahan otot (*local endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
- 3) Daya Ledak (*power*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat- singkatnya.

- 4) Kecepatan (*Speed*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat- singkatnya.
- 5) Daya Lentur (*flexibility*) adalah efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.
- 6) Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan seseorang mengubah posisi, dari satu posisi ke posisi lain yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak.
- 7) Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan seseorang melakukan berbagai macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- 8) Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi , dalam bermacam- macam gerakan.
- 9) Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap suatu sasaran.
- 10) Reaksi (*Reaction*) adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menggapai rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, saraf atau *feeling* lainnya.

Setelah melakukan pengamatan bahwa didalam skripsi ini peneliti hanya menentukan tujuh kategori kemampuan fisik yang mana ketujuh kategori kemampuan fisik tersebut merupakan komponen besar yang sangat mempengaruhi kemampuan fisik pemain sepakbola. Adapun kategori kemampuan fisik pemain yang dimaksud untuk anak usia 10 sampai 14 tahun yaitu *Speed Acceleration*, *Agility/co-ordination*, *Power Horisontal (lower body)*, *Power (upper body)*, *Power Vertical (lower body)*, *Speed Maximum*, *Aerobic Endurance* (Subagyo Irianto, 2012 : 12).

- a. *Speed Acceleration* dengan menggunakan Tes Lari 20 Meter, Tujuan dari tes ini adalah untuk melatih kemampuan lari dengan cepat dari posisi awal yang tidak bergerak atau diam, tes ini sangat dibutuhkan didalam permainan sepakbola khususnya ketika akan mendapatkan operan dari kawan maupun lawan.

- b. *Agility* dengan menggunakan Tes *Basic Movement*, Adapun tujuan dari tes ini yaitu untuk mengukur kelincahan dan koordinasi siswa.
- c. *Power* dengan menggunakan Tes *Triple Hop Jump*, Tujuan dari tes ini yaitu untuk mengetahui *power, speed, balance (lower body)*.
- d. *Power (Upper Body)* dengan menggunakan Tes Lempar Bola, Tujuan dari tes melempar bola dirancang untuk mengukur kekuatan tubuh pada bagian atas. Olahraga yang membutuhkan kekuatan yang tinggi pada tubuh bagian atas, antara lain gulat, angkat besi dan penjaga gawang.
- e. *Power (Lower Body)* dengan menggunakan *Test Vertical Jump*, Tujuan dari melakukan tes ini adalah untuk mengukur kemampuan untuk melompat dalam arah *vertikal*. Daya ledak kedua kaki berkaitan dengan penampilan dalam olahraga, misalnya bola basket, bola voli dan khususnya sepakbola.
- f. *Speed Maximum* dengan menggunakan Tes Lari Cepat 40 Meter, Tujuan dari tes ini yaitu untuk mengukur kecepatan *maximum* (kemampuan lari dengan cepat dari posisi tak bergerak dibutuhkan di dalam permainan beregu).
- g. *Endurance* dengan menggunakan Tes Lari Multi Tahap, Tujuan dari tes multi tahap, kesegaran aerobik merupakan komponen penting dari berbagai cabang olahraga berbasis daya tahan (*endurance*), misalnya olahraga renang jarak jauh, bersepeda dan lari jarak jauh. Kebanyakan permainan beregu juga mempersyaratkan kesegaran

aerobik karena para pemain harus senantiasa bergerak selama jangka waktu yang lama. Lari bolak-balik (*shuttle run*) atau lari multi tahap (*multistage fitness test*) digunakan untuk menilai kesegaran aerobik.

4. Hakikat Sepakbola

Menurut Sucipto, dkk (2000:3-5) Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer didunia dan olahraga ini sangat mudah dipahami. Pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepakbola dunia yang disingkat FIFA (*Federation Internasional The Football Association*). Di Indonesia, organisasi yang menaungi sepakbola adalah PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia). PSSI berdiri pada tanggal 19 April 1930. Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, permainan ini dimainkan dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain yang lazim disebut dengan kesebelasan. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukkan bola dengan sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola serta menggunakan peraturan yang sudah ditentukan.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lenganya di daerah tendangan hukumannya. Lapangan sepakbola berbentuk persegi panjang, untuk pertandingan internasional panjang lapangan 100 meter - 110 meter

dan lebarnya 64,26 meter - 73,44 meter. Permainan sepakbola berlangsung dua babak, masing- masing babak lamanya 45 menit. Didalam permainan sepakbola suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawanya, dan apabila sama, maka permainan dinyatakan seri atau draw (Sucipto dkk, 2000:7).

Menurut Sucipto, Dkk. (2000 : 7), Permainan sepakbola adalah permainan memasukkan bola sebanyak- banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan.

Sedangkan menurut Muhajir, (2007 : 1), sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola.

Menurut Joseph A. Luxbacher (1998:2), di dalam pertandingan sepakbola dimainkan dua tim yang masing- masing beranggotakan 11orang. Masing- masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba mencetak gol ke gawang lawan. Setiap tim memiliki kiper yang mempunyai tugas untuk menjaga gawang. 11 orang pemain dibagi dalam strategi permainan sehingga berada pada posisi pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Sisanya satu orang adalah sebagai penjaga gawang. Setiap pemain memiliki peran dalam kesuksesan sebuah tim sepakbola dalam suatu pertandingan. Permainan sepakbola membutuhkan kerjasama tim yang solid dan taktik bermain sangat berpengaruh terhadap keberhasilan tim untuk memenangkan pertandingan dengan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri supaya tidak kebobolan oleh lawan.

Permainan sepakbola tidak hanya dimainkan untuk mencari kesenangan semata saja tetapi permainan sepakbola juga mempunyai tujuan dari permainan sepakbola itu sendiri. Tujuan yang paling utama dan paling diharapkan untuk dunia pendidikan terutama pendidikan jasmani adalah sepakbola merupakan salah satu mediator untuk mendidik anak

agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur dan sportif (Sucipto. dkk, 2000 : 8).

5. Hakikat Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan disekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperkuat wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki dari berbagai bidang studi (Moh. User Usman. dkk, 1993 : 20). Sedangkan menurut Yudha M. Saputra (1998: 16), kegiatan ekstrakurikuler adalah memberikan sumbangan pada perkembangan kepribadian anak didik, khususnya bagi mereka yang berpartisipasi dalam kegiatan tersebut. Bahkan Depdikbud menetapkan susunan program tersebut sebagai peningkatan kualitas siswa pada seluruh jenjang pendidikan. Jadi perkembangan anak didik tersebut, intelektual dan juga perilaku, merupakan tujuan mendasar untuk dicapai melalui ekstrakurikuler. Menurut Sugiyono (2006:54) kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pembelajaran diluar kegiatan intrakurikuler yang diselenggarakan secara kontekstual dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan untuk memenuhi tuntutan kompetensi pelajaran, pembentukan karakter dasar dan peningkatan kecakapan hidup yang alokasi waktunya diatur sendiri berdasarkan pada kebutuhan dan kondisi sekolah

Kegiatan ekstrakurikuler dapat dilaksanakan baik secara perseorangan maupun kelompok. Kegiatan perseorangan dimaksudkan

untuk meningkatkan pengetahuan, penyaluran bakat serta minat siswa. Sedangkan kegiatan kelompok dimaksudkan untuk pembinaan bermasyarakat. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pramuka, palang merah remaja, patroli keamanan sekolah (PKS), usaha kesehatan sekolah (UKS), koperasi sekolah, peringatan hari- hari besar agama, hari besar nasional, perhimpunan pecinta alam, pendakian bukit atau gunung, dan olahraga (Moh. User Usman. dkk, 1993 : 22).

Di lingkungan sekolah dasar sudah diberikan kegiatan ekstrakurikuler ini dengan harapan supaya siswa dapat meningkatkan pengetahuan dalam aspek kognitif maupun afektif, mengembangkan bakat serta minat dalam upaya pembinaan pribadi menuju manusia seutuhnya, mengetahui dan mengenal serta membedakan hubungan antara satu mata pelajaran dengan yang lainnya (Moh. User Usman. dkk, 1993 : 22).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran yang dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah yang bertujuan untuk menambah wawasan dan keterampilan siswa menurut kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti oleh siswa.

6. Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak- kanak akhir yang berlangsung dari usia enam tahun hingga usia dua belas tahun. Karakteristik utama siswa sekolah dasar adalah mereka menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak segi dan bidang, di

antaranya, perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognitif dan bahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik anak (Desmita, 2009:188).

Pada usia sekolah dasar (6 - 12 tahun) anak sudah dapat mereaksi rangsangan intelektual atau melaksanakan tugas belajar yang menuntut kemampuan intelektual atau kemampuan kognitif. Pada masa prasekolah daya pikir anak masih bersifat imajinasi, sedangkan pada usia sekolah dasar daya pikir anak sudah mulai berkembang ke arah berfikir yang konkrit dan rasional. Kepada anak usia ini sudah cukup untuk diberikan berbagai kecakapan yang dapat mengembangkan pola pikir atau daya nalar anak. Untuk mengembangkan daya nalar dengan melatih anak untuk mengungkapkan pendapat, gagasan, atau penilaian terhadap berbagai hal yang dialami anak baik di rumah maupun di sekolah. Selain dengan orang tua mereka di rumah, kebanyakan anak-anak Sekolah Dasar menghabiskan lebih banyak waktunya bersama dengan guru-guru dibandingkan dengan orang dewasa lainnya. Guru merupakan simbol otoritas dan menciptakan iklim kelas dan kondisi-kondisi interaksi diantara murid-murid. Para pendidik pada umumnya, khususnya para guru dan calon guru harus faham agar dalam melaksanakan tugasnya dalam praktek mengajar sesuai dengan profesi yang di pangkunya (Sri Rumini, 1997 : 32).

Anak pada masa usia perkembangan sosial dapat menyesuaikan diri dengan teman maupun lingkungan. Dalam proses belajar di sekolah, kematangan perkembangan sosial seorang guru dapat memanfaatkan

dengan memberikan tugas kelompok, baik yang membutuhkan tenaga fisik maupun tugas yang membutuhkan pikiran. Dengan melaksanakan tugas kelompok peserta didik juga dapat belajar tentang sikap dan kebiasaan dalam bekerjasama, saling menghormati, bertenggang rasa, dan bertanggung jawab.

Menginjak usia sekolah anak mulai menyadari bahwa pengungkapan emosi secara kasar tidaklah diterima di masyarakat. Kemampuan mengontrol emosi diperoleh melalui meniru dan kebiasaan anak. Emosi merupakan faktor dominan yang mempengaruhi tingkah laku individu. Emosi yang positif seperti perasaan senang, bergairah, bersemangat atau rasa ingin tahu akan mempengaruhi individu untuk mengkonsentrasikan dirinya terhadap aktivitas belajar.

Pada usia sekolah dasar anak sudah dapat mengikuti pertautan atau tuntutan dari orangtua atau lingkungan sosial. Pada akhir usia ini anak sudah dapat mensosialisasikan setiap bentuk perilaku dengan konsep benar-salah baik-buruk. Anak pertama kali mengenal konsep moral benar-salah baik-buruk pertama kali dilingkungan keluarga.

Seiring dengan perkembangan fisiknya, maka perkembangan motorik anak dapat terkoordinasi dengan baik. Setiap gerakan sudah selaras dengan kebutuhan atau minatnya. Pada usia ini merupakan masa yang paling baik untuk belajar keterampilan yang berkaitan dengan motorik, seperti menulis, menggambar, mengetik komputer, berenang, atletik dan bermain bola. Perkembangan motorik sangat menunjang

keberhasilan belajar pada masa usia sekolah dasar, karena itu mereka sudah siap menerima pelajaran keterampilan khususnya dalam bidang olahraga (Syamsu Yusuf LN, 2004 : 178 - 184).

7. Profil Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor

Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor adalah sebuah sekolah yang terletak di Desa Sinduadi, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Provinsi DIY. Sekolah ini telah berdiri cukup lama yaitu pada tahun 1974. Sekolah tersebut beralamat lengkap Bakalan Sinduadi Mlati Sleman Yogyakarta. Dengan status akreditasi sekolah baik. Kurikulum yang digunakan di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor KTSP. Jumlah siswa di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor pada tahun 2011-2012 yaitu 135 siswa dan siswi, jumlah siswa yang beragama islam 129 orang, katolik 3 orang dan protestan 3 orang. Jumlah guru di sekolah tersebut 3 guru laki - laki dan 6 guru perempuan, dengan kepala sekolah di SD Negeri Jombor Lor Ibu Watiyem, S.Pd.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang sejenis sangat dibutuhkan dalam mendukung kajian teoritik. Sampai saat ini penelitian yang sama belum dijumpai atau jarang dijumpai. Adapun beberapa penelitian yang sejenis yaitu :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Anak Agung Octa Perdana tahun 2010 yang berjudul “profil kondisi fisik atlet atletik PAB DIY”. Penelitian yang digunakan termasuk penelitian deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini survei yaitu pengumpulan data dengan menggunakan tes

dan pengukuran. Populasi penelitian ini adalah atlet atletik PAB DIY yang sekaligus menjadi sampel. Hasil penelitian bahwa status kondisi fisik atlet sebagai berikut: 1) kecepatan atlet yang berusia 10-15 tahun dalam kategori cukup dan atlet yang berusia 16-18 tahun masuk dalam kategori kurang. 2) power dan koordinasi yang berusia 10-15 tahun dalam kategori sangat kurang dan atlet yang berusia 16-18 tahun masuk dalam kategori kurang. 3) power tungkai atlet yang berusia 10-15 tahun dalam kondisi cukup dan atlet yang berusia 16-18 tahun dalam kondisi sangat kurang. 4) daya tahan aerobik atlet usia 10-15 tahun dalam kategori cukup dan atlet yang berusia 16-18 tahun dalam kategori kurang.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Nani Sriyati pada tahun 2011 dengan judul “profil kebugaran jasmani siswa kelas V Gugus Widyatama Kecamatan Kemrajen Kabupaten Banyumas tahun pelajaran 2010/2011. Termasuk penelitian deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V Gugus Widyatama Kecamatan Kemrajen Kabupaten Banyumas tahun pelajaran 2010/2011. Berdasarkan analisis tes kebugaran jasmani terhadap siswa dengan menggunakan TKJI untuk anak umur 10-12 tahun, dihasilkan untuk kategori baik sekali hanya 2 siswa (1,15%), kategori baik ada 26 siswa (14,94%), kategori sedang ada 91 siswa (52,30%), kategori kurang ada 49 siswa (28,16%), dan kategori kurang sekali ada 6 siswa (3,45%). Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani

siswa sekolah dasar kelas V Gugus Widyatama UPK Kemrajen secara umum termasuk dalam kategori sedang yaitu mencapai 52,30%.

C. Kerangka Berfikir

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak melakukan kontak fisik. Tak jarang para pemain sepakbola selain beradu taktik mereka juga beradu fisik dilapangan. Siapa yang lebih cepat, siapa yang lebih kuat, siapa yang lebih tangkas, serta siapa yang siap dalam hal fisik maka dialah yang akan unggul. Dalam hal ini sebuah tim sepakbola di sekolah yakni Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor merupakan salah satu sekolah yang mengadakan kegiatan sepakbola diluar jam pelajaran. Kegiatan ini merupakan wahana atau wadah sekolah yang digunakan untuk menampung bakat- bakat siswa yang tersimpan untuk kemudian dikembangkan menjadi bakat pemain sepakbola yang berpotensi mampu bermain sepakbola dengan baik dan benar serta untuk mencapai prestasi yang setinggi- tingginya bagi siswa- siswi itu sendiri.

Banyak faktor- faktor yang mempengaruhi kesuksesan sebuah tim sepakbola, namun dari sekian banyak faktor yang dapat mempengaruhi, ada salah satu faktor yang sangat menonjol untuk diungkap bagi sebuah tim ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor yang hampa prestasi di setiap event atau kejuaraan di tingkat sekolah dasar. Faktor tersebut yaitu faktor kondisi fisik siswa/pemain. Faktor kondisi fisik siswa merupakan sebuah faktor paling penting diantara faktor lain yang sangat perlu untuk diketahui pada sebuah tim sepakbola. Kondisi fisik siswa/pemain

merupakan sebuah kunci untuk membangun tim sepakbola yang kuat. Karena menurut teori piramida bahwa kondisi fisik pemain merupakan salah satu faktor yang paling fundamental (dasar) bagi setiap pemain sepakbola baik itu pemain amatir maupun profesional. kondisi fisik adalah salah satu syarat yang diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak untuk suatu awal prestasi.

Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan, maupun pemeliharaan. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Walaupun perlu dilakukan dengan sistem prioritas (komponen apa yang perlu mendapat porsi latihan lebih besar dibanding komponen lain). Dalam penelitian ini kondisi fisik dapat dikemukakan sebagai berikut : *speed acceleration, agility/coordination, power : lower body* (horizontal), *power : upper body* (khusus penjaga gawang) dan pemain depan, tengah, belakang. *Power* (vertical : *lower body, speed maximum, aerobic endurance*.

Setelah memperhatikan dengan seksama mengenai kondisi fisik siswa/pemain yang merupakan salah satu dasar (fundamental) dari sebuah tim sepakbola, kegiatan serta hal-hal yang terkait, maka untuk itu perlu bagi penulis bermaksud untuk mengungkap profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor Sleman Yogyakarta tahun ajaran 2012-2013.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yaitu penelitian yang tujuan utamanya adalah mendiskripsikan atau menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik terhadap objek atau subjek yang diteliti secara tepat (Sugiyono, 2006 : 21). Metode yang digunakan adalah survei, teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Jombor Lor Sleman Yogyakarta tahun ajaran 2012-2013.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian atau yang menjadi titik perhatian sumber suatu peneliti (Suharsini Arikunto, 2002 : 96). Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal, yaitu profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Jombor Lor Sleman Yogyakarta. Secara operasional, yang termasuk dalam komponen kemampuan kondisi fisik dasar cabang olahraga sepakbola yaitu *Test Speed Acceleration* (lari 20 meter) untuk mengukur kecepatan, *Test Agility (basic movement)* untuk mengukur kelincahan dan koordinasi, *Test Power (triple hop jump)* untuk mengukur *power, speed, balance (lower body)*, *Test Power* (lempar bola) untuk mengukur kekuatan tubuh bagian atas (*upper body*), *Test Power* (*vertikal jump*) untuk mengukur kemampuan melompat atau daya ledak

(*lower body*), *Test Speed Maximum* (lari 40 meter) untuk mengukur kecepatan maksimal, *Test Endurance* (lari multi tahap) untuk mengukur dan mengetahui daya tahan atau kesegaran aerobik.

C. Subyek Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002 : 108), populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Sedangkan menurut Sugiyono (2011 : 80), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Subyek dalam penelitian yang diambil adalah semua pemain sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor Sleman Yogyakarta tahun ajaran 2012-2013 yang berjumlah 24 orang.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2002 : 126), Instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode. Metode penelitian yang digunakan untuk pengambilan data dengan sejumlah unit, kelompok, individu dan kemudian dilakukan pengujian dan pengukuran dalam jangka waktu yang bersamaan, sehingga data atau informasi yang diperoleh akurat dan dapat dipertanggung jawabkan.

Instrumen tes dan pengukurannya meliputi :

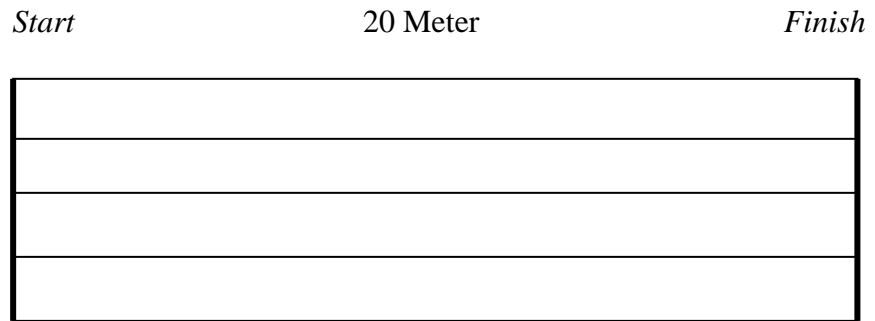
a. *Speed Acceleration* dengan menggunakan Tes Lari 20 Meter

- 1) Tujuan dari tes ini adalah untuk melatih kemampuan lari dengan cepat dari posisi awal yang tidak bergerak atau diam, tes ini sangat

dibutuhkan didalam permainan sepakbola khususnya ketika akan mendapatkan operan dari kawan ataupun lawan.

- 2) Perlengkapan atau alat yang dibutuhkan untuk melakukan tes ini yaitu *stopwatch*, kerucut pembatas 4 buah, lintasan lari 20 meter yang lurus, datar, dan ditempatkan pada *cross wind*. Apabila permukaan atau lintasan yang digunakan berumput, rumput harus dalam keadaan kering (tidak basah).
- 3) Prosedur atau petunjuk dalam melakukan tes ini yaitu;
 - a) Berilah tanda pada lintasan lari sepanjang 20 meter dengan kerucut pembatas dan ditempatkan pada garis *start* dan garis *finish*.
 - b) Setiap testi melakukan start dengan posisi berdiri, dan kaki depan tepat diatas garis *start*.
 - c) Pemberi tanda waktu berdiri pada garis *finish*, meneriakkan aba - aba “siap” dan mengayunkan bendera untuk memberi tanda *start* pada testi dan meneriakkan aba - aba “yak”. Pada saat lengan diayunkan, pemberi tanda waktu secara bersamaan mulai menghidupkan *stopwatch* yang dipegang.
 - d) Hentikan *stopwatch* pada saat dada testi telah melewati garis *finish*.
 - e) Tekankan pada testi agar lari secepat mungkin.
 - f) Testi diperbolehkan melakukan dua kali.
- 4) Penilaian yang diambil dalam melakukan tes ini yaitu diambil waktu tercepat dari dua kali kesempatan yang diberikan. Standar waktu untuk laki - laki 3,45 detik dan untuk perempuan 3,58 detik.

5) Gambar 1. lintasan lari 20 meter



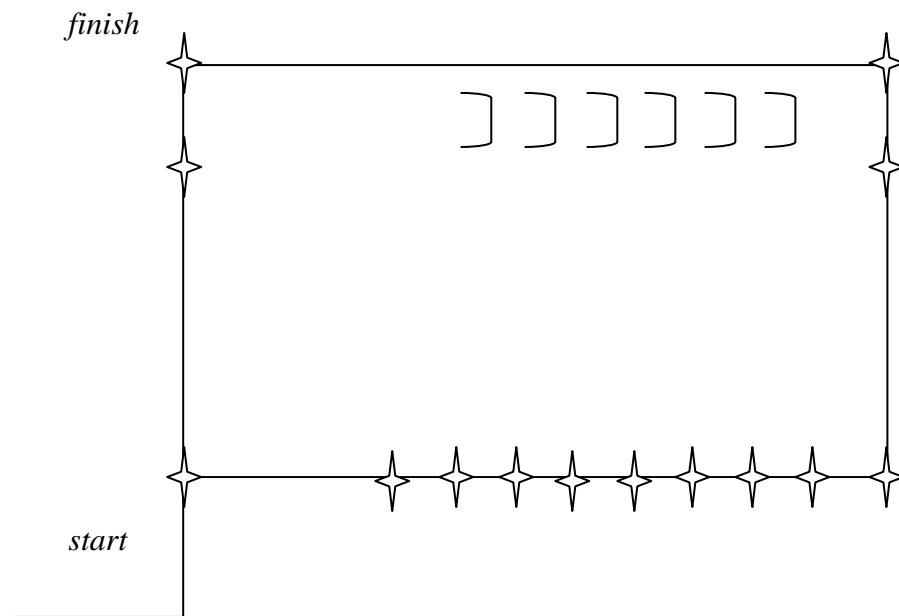
(Subagyo Irianto, 2012 : 14)

b. *Agility* dengan menggunakan *Test Basic Movement*

- 1) Adapun tujuan dari tes ini yaitu untuk mengukur kelincahan dan koordinasi siswa.
- 2) Peralatan yang digunakan didalam melakukan tes ini antara lain ;
pajang tinggi 1,5 meter (14 buah), gawang tinggi 0,5 meter (6 buah), kapur gamping, meteran panjang, *stopwatch*.
- 3) Prosedur atau petunjuk dalam melakukan tes ini yaitu;
 - a) Testi menggunakan sepatu bola.
 - b) Testi menggunakan kaos dan celana olahraga.
 - c) Testi bersiap di garis *start* dengan posisi berdiri.
 - d) Setelah ada aba - aba “ya” testi berlari cepat sesuai dengan tanda atau rambu, melewati pancang dan diteruskan dengan melompati gawang dengan berlari cepat menuju garis *finish*.
 - e) *Stopwatch* dihentikan ketika testi sampai di garis *finish*.
 - f) Setiap testi boleh melakukan dua kali.

4) Penilaian dalam melakukan tes ini mencatat waktu pelaksanaan dari garis *start* sampai garis *finish* dalam satuan detik (dicatat hingga dua dibelakang koma).

5) Gambar 2. lintasan *Basic Movement test*

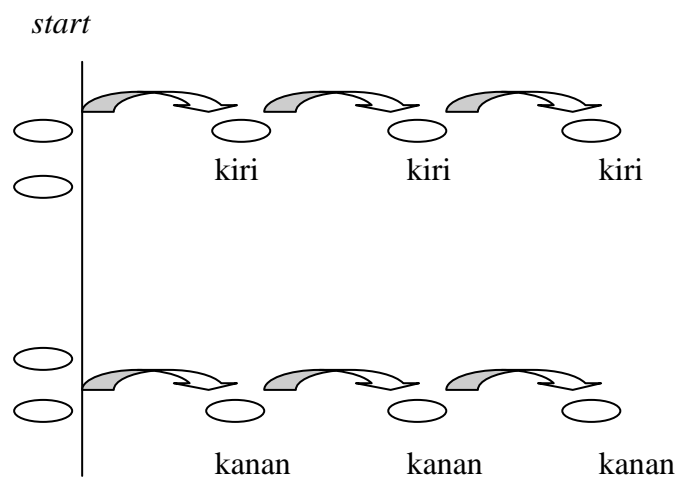


(Subagyo Irianto, 2012 : 15)

c. *Power* dengan menggunakan *Test Triple Hop Jump*

- 1) Tujuan dari tes ini yaitu untuk mengetahui *power*, *speed*, *balance* (*lower body*).
- 2) Peralatan yang digunakan dalam melakukan tes ini yaitu meteran.
- 3) Prosedur atau petunjuk yang digunakan dalam melakukan tes ini yaitu;
 - a) Testi berada dibelakang garis *start* dengan tumpuan dua kaki.
 - b) Setelah ada aba - aba, testi melompat menggunakan satu kaki, kemudian diam jangan sampai kaki satunya jatuh.

- c) Kemudian melompat lagi sampai tiga kali melakukan lompatan dengan kaki tumpu yang sama.
 - d) Setiap testi melakukan dua kali kesempatan untuk masing – masing kaki.
- 4) Penilaian yang digunakan dalam tes ini yaitu mengukur jarak terjauh dari lompatan setelah melakukan tiga kali lompatan secara *kontinyu*. (diambil dari skore terbaik dari masing - masing lompatan).
- 5) Gambar 3. Lintasan tes *Triple Hop Jump*

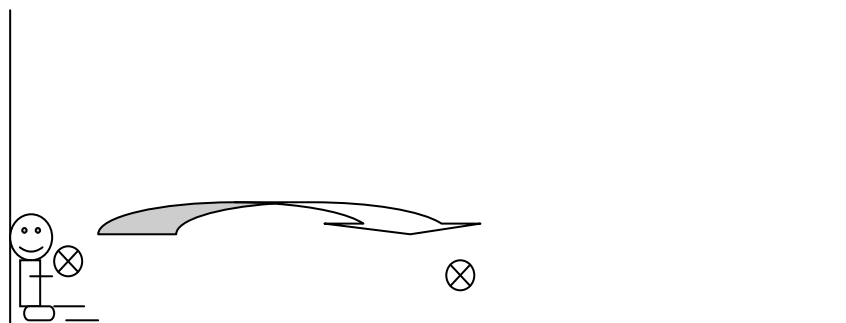


(Subagyo Irianto, 2012 : 17)

d. *Power (Upper Body)* dengan menggunakan Tes Lempar Bola

- 1) Tujuan dari tes melempar bola dirancang untuk mengukur kekuatan tubuh pada bagian atas. Olahraga yang membutuhkan kekuatan yang tinggi pada tubuh bagian atas, antara lain gulat, angkat besi dan penjaga gawang.
- 2) Peralatan yang digunakan untuk melakukan tes ini yaitu bola basket, pita pengukur sepanjang 15 meter dan tingkat ketelitian 5 cm.

- 3) Prosedur yang digunakan untuk melakukan tes ini yaitu;
- a) Testi duduk dengan pantat, punggung dan kepala bersandar pada dinding. Kaki diistirahatkan dalam keadaan menjulur secara horisontal ke lantai didepan tubuh.
 - b) Testi menggunakan kedua tangan yang diangkat diatas dada untuk mendorong bola secara horisontal kearah depan sejauh mungkin. Tidak diperbolehkan melempar melampaui tinggi lengan atau melebihi tinggi bahu.
 - c) Upayakan agar kepala, bahu dan pantat tetap menempel pada dinding, dan bola dilempar hanya dengan menggunakan otot bahu dan lengan.
 - d) Berikan dua kali kesempatan kepada testi untuk melakukan lemparan.
- 4) Penilaian untuk tes ini mencatat jarak terjauh yang dapat dilemparkan oleh tiap testi dengan tingkat ketelitian sekitar 5 cm (ukurlah dari dasar bola pada saat terjadi kontak dengan tanah pada pantulan pertama).
- 5) Gambar 4. melempar bola (*Upper Body*)



e. *Power (Lower Body)* dengan menggunakan *Test Vertical Jump*

- 1) Tujuan dari melakukan tes ini adalah untuk mengukur kemampuan untuk meloncat dalam arah vertikal. Daya ledak kedua kaki berkaitan dengan penampilan dalam olahraga, misalnya bola basket, bola voli dan sepakbola.
- 2) Perlengkapan yang dapat digunakan dalam melakukan tes ini yaitu kapur (bubuk bedak atau tepung), papan yang ditempel pada dinding dengan ketinggian dari 150 hingga 350 cm (tingkat ketelitian hingga sebesar 1 cm).
- 3) Prosedur yang digunakan ketika melakukan tes ini yaitu;
 - a) Testi memasukkan ujung jari yang digunakan untuk menjangkau kedalam kapur bubuk.
 - b) Testi berdiri dengan tangan yang digunakan untuk meraih di dekat papan dan meraih keatas dengan lengan sebelah dalam, kemudian menyentuh papan dengan ujung jari tengah untuk menempelkan tanda pada titik terjauh yang dapat dicapai.
 - c) Kedua telapak kaki harus menginjak rata dengan lantai, sedangkan lengan/tangan terentang sejauh mungkin.
 - d) Catatlah posisi tanda hingga 1 cm yang terdekat (mencapai ketinggian).
 - e) Kedua lengan testi harus tetap berada didalam posisi yang sama (tangan/lengan yang disukai diangkat dalam posisi vertikal dan lengan yang lain bergantung di samping badan) pada waktu testi

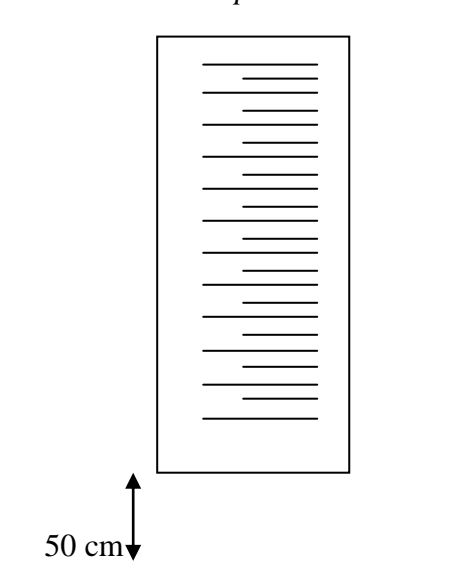
mengambil posisi berjongkok. Testi dapat memilih kedalaman/kerendahan tertentu dari posisi jongkok dan diperbolehkan melambung apabila menghendaki. Testi tidak diperkenankan mengayunkan lengan untuk membantu momentum lompatan.

f) Testi kemudian melompat keatas untuk menyentuh dinding pada titik ketinggian yang mampu dicapai dengan lengan sebelah dalam terentang kearah luar.

g) Testi diperbolehkan melakukan lompatan sebanyak dua kali.

4) Penilaian yang digunakan dalam melakukan tes ini yaitu; catatlah ketinggian yang dapat dicapai pada centimeter yang terdekat, catatlah ketinggian yang dapat dicapai (hingga hitungan centimeter terdekat) pada lompatan yang paling tinggi, kurangkan tinggi jangkauan dengan tinggi lompatan dalam hitungan centimeter.

5) Gambar 5. *Vertical Jump Test*



f. *Speed Maximum* dengan menggunakan Tes Lari Cepat 40 Meter

- 1) Tujuan dari tes ini yaitu untuk mengukur kecepatan *maximum* (kemampuan lari dengan cepat dari posisi tak bergerak dibutuhkan di dalam permainan beregu).
- 2) Peralatan yang digunakan untuk melakukan tes ini yaitu ; *stopwatch*, kerucut pembatas atau patok 4 buah, lintasan lari 40 meter yang lurus, datar dan ditempatkan pada *cross wind*. Apabila permukaan yang digunakan berumput, rumput harus dalam keadaan kering.
- 3) Prosedur yang harus dilakukan dalam melakukan tes ini yaitu;
 - a) Berilah tanda pada lintasan lari sepanjang 40 meter dengan kerucut pembatas ditempatkan pada tiap interval 10 meter.
 - b) Tiap testi melakukan *start* dengan posisi berdiri, dan kaki depan tepat berada pada garis *start*.
 - c) Pemberi tanda waktu berdiri pada garis *finish*, meneriakkan aba - aba “siap” dan mengayunkan bendera untuk memberi tanda *start* pada testi. Pada saat lengan diayunkan pemberi tanda waktu secara bersamaan mulai menghidupkan *stopwatch* yang dipegang.
 - d) Hentikan *stopwatch* pada saat dada testi telah melewati garis *finish*.
 - e) Tekankan kepada testi agar lari secepat mungkin.
 - f) Testi diperbolehkan melakukan dua kali.
- 4) Penilaian pada tes ini yaitu mencatat waktu yang diperlukan pada pelaksana yang paling cepat dengan ketelitian 0,1 detik yang terdekat.

5) Gambar 6. Lintasan lari cepat 40 meter

Start

40 meter

finish



(Subagyo Irianto, 2012 : 21)

g. *Endurance* dengan menggunakan Tes Lari Multi Tahap

- 1) Tujuan dari tes multi tahap , kesegaran aerobik merupakan komponen penting dari berbagai cabang olahraga berbasis daya tahan (*endurance*), misalnya olahraga renang jarak jauh, bersepeda dan lari jarak jauh. Kebanyakan permainan beregu juga mempersyaratkan kesegaran aerobik karena para pemain harus senantiasa bergerak selama jangka waktu yang lama. Lari bolak-balik (*shuttle run*) atau lari multistage (*multistage fitness test*) digunakan untuk menilai kesegaran aerobik.
- 2) Perlengkapan yang digunakan yaitu; pita *cadence* untuk lari bolak balik, lintasan lari permukaan yang datar, rata dan tidak licin, mesin pemutar kaset (*tape recorder*), *stopwatch*, kerucut pembatas atau patok 4, formulir
- 3) Prosedur pelaksanaan yang harus dilakukan yaitu;
 - a) Mengecek kecepatan mesin pemutar kaset dengan menggunakan periode kalibrasi 1 menit dan sesuaikan jarak lari bila perlu (telah

dijelaskan didalam pita rekaman dan didalam manual pitanya). “menghidupkan tape recorder, pada bagian permukaan pita kaset tersebut, jarak antar sinyal “tut” menandai suatu interval 1 menit yang telah terukur secara akurat. Pengukuran saat permulaan untuk memastikan bahwa pita dalam kaset belum mulur dan juga kecepatan mesin pemutar tape recorder bekerja dengan benar. Ketelitian 0,5 detik ke arah yang manapun. Apabila waktunya berselisih lebih besar 0.5 detik maka jarak tempuh lari perlu diubah. Waktu standar adalah 60 detik. Dengan menggunakan sebuah stopwatch, periksalah apakah durasi periode waktu standar benar-benar 60 detik. Apabila durasi tersebut lebih pendek atau lebih lama dari 60 detik, koreksilah jarak lintasan lari. (Tabel 1. Periode Waktu dan Jarak Lari)

Periode waktu Standar (detik)	Jarak lari (meter)
55	18,333
55,5	18,5
56	18,666
56,5	18,833
57	19
57,5	19,166
58	19,333
58,5	19,5
59	19,666
59,5	19,833
60	20
60,5	20,166
61	20,333
61,5	20,5

Periode waktu	Jarak lari
62	20,666
62,5	20,833
63	21
63,5	21,166
64	21,333
64,5	21,5

- b) Ukurlah jarak sesuai tabel dan berilah tanda dengan pita dan pembatas jarak.
- c) Jalankan pita cendencenya.
- d) Intruksikan kepada testi untuk lari kearah ujung/akhir yang berlawanan dan sentuhlah satu kaki dibelakang garis batas pada saat terdengar bunyi “tut”. Apabila testi telah sampai sebelum bunyi “tut”, testi harus bertumpu pada titik putar, menanti tanda bunyi, kemudian lari kearah garis yang berlawanan agar dapat mencapai tepat pada tanda berikutnya berbunyi.
- e) Pada akhir dari tiap menit interval waktu diantara dua bunyi “tut” makin pendek, oleh karena itu kecepatan lari semakin bertambah cepat.
- f) Testi harus dapat mencapai garis ujung pada waktu yang ditentukan dan tidak terlambat. Tekankan kepada testi agar berputar dan lari kembali, bukanya lari membuat belokan melengkung, karena akan memakan lebih banyak waktu.

- g) Setiap testi harus berlari selama mungkin sehingga testi tidak dapat lagi mengejar tanda bunyi “tut” dari pita rekaman. Kriteria untuk menghentikan testi adalah apabila testi tertinggal tanda bunyi “tut” dua kali lebih dua langkah dibelakang garis ujung.
- 4) Penilaian dalam tes ini yaitu; catatlah *level* dan *shuttle* terakhir yang dapat dilakukan atau diselesaikan testi.
- 5) Gambar 7. Tes multi tahap



(Subagyo Irianto, 2012 : 24)

E. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh tiap - tiap item tes merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang dicapai. Selanjutnya hasil kasar tersebut diubah menjadi nilai t-skor dengan rumus t-skor sebagai berikut:

$$T = 10 \frac{M - X}{SD} + 50$$

$$T = 10 \frac{X - M}{SD} + 50$$

Dan

(Data Inversi)

(Data Reguler)

(Burhan Nurgiantoro. Dkk, 2009 : 95)

Keterangan :

- T = nilai t skor
- M = nilai rata - rata kasar
- X = nilai data kasar
- SD = standar deviasi data kasar

Setelah data sudah dirubah ke dalam t skor, kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data. Pengkategorian dikelompokkan menjadi 5 kategori yaitu: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan 5 batas normal (Anas Sudijono, 2008 : 175), adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Skor Baku Kategori

No	Rentang Norma	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 \text{ SD}$	Baik sekali
2	$M + 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 1,5 \text{ SD}$	Baik
3	$M - 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 0,5 \text{ SD}$	Cukup
4	$M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M - 0,5 \text{ SD}$	Kurang
5	$X < M - 1,5 \text{ SD}$	Kurang sekali

Setelah data diperoleh, langkah selanjutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Anas Sudijono, (2008 : 43), rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

P = persentase yang dicari

f = frekuensi

N = jumlah responden

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor tahun ajaran 2012- 2013. Data mengenai profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor, diperoleh dengan cara melakukan tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini, tes dan pengukuran yang dilakukan adalah *speed acceleration* dengan tes lari 20 meter, *agility* dengan *basic movement test*, *lower power* dengan *triple hop jump test*, *upper power test* dengan tes lempar bola, *leg power* dengan *vertikal jump test*, *speed maximum* dengan tes lari 40 meter, dan *endurance* dengan tes lari multi tahap.

Data yang diperoleh kemudian disetarakan satuannya dengan *t-score* dan dilanjutkan dengan dianalisis menggunakan *statistic* sederhana. Data yang sudah diubah ke dalam *t-score* kemudian dipemaparan ke dalam bentuk tabel kategori menurut Anas Sudijono (2008: 175) dengan tujuan untuk mempermudah dalam membaca dan memahami data hasil penelitian. Dalam penelitian ini kategori profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor dibagi menjadi lima kriteria yaitu: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Berikut adalah pemaparan hasil penelitian tentang profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor

dalam bentuk diskripsi *statistic* sederhana, table kategori dan diagram batang yang telah diubah ke dalam *t-score*.

1. Data Hasil Tes Lari 20 Meter

Dalam cabang olahraga sepakbola, ketika akan mendapatkan operan dari kawan maupun lawan seorang pemain harus berlari berlari dengan akselerasi yang sangat baik. Salah satu cara yang paling baik untuk melakukan tes *speed acceleration* dengan menggunakan Tes Lari 20 Meter. Berikut adalah ringkasan data hasil tes lari 20 meter pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor dalam bentuk analisis statistik sederhana, yang dilakukan dengan bantuan *Microsoft Excel 2010*.

Tabel 3. Analisis Statistik Data Hasil Tes Lari 20 Meter

No	Jenis Penghitungan	Hasil Penghitungan
1	Jumlah	1199.84
2	<i>Mean</i>	49.99
3	Nilai Maksimum	62.75
4	Nilai Minimum	21.97
5	<i>Median</i>	52.10
6	Standar Deviasi	9.99

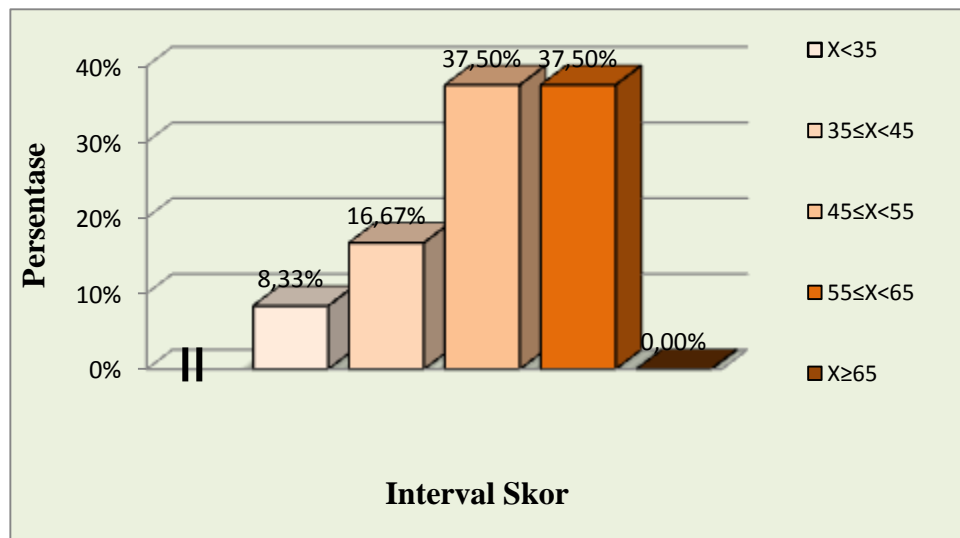
Berdasarkan analisis statistik tentang hasil tes lari 20 meter yang dilakukan bantuan *Microsoft Excel 2010* di atas, terlihat bahwa data yang diperoleh memiliki *mean* sebesar 49.99 dan standar deviasi sebesar 9.99. Apabila data yang diperoleh tersebut dipaparkan kedalam tabel kategori menurut Anas Sudijono (2008: 175), maka akan tampak sebagai berikut.

Tabel 4. Kategori Skor Data Hasil Tes Lari 20 Meter

No	Interval Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
1	$X \geq 65$	Baik Sekali	0	0.00%
2	$55 \leq X < 65$	Baik	9	37.50%
3	$45 \leq X < 55$	Cukup	9	37.50%
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	4	16.67%
5	$X < 35$	Kurang Sekali	2	8.33%
Jumlah			24	100%

Berdasarkan pemaparan data pada tabel di atas, yaitu pemaparan data hasil tes lari 20 meter, terlihat bahwa pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor, tidak terdapat satu pun siswa atau sebesar 0.00% yang memiliki kecepatan dengan kategori baik sekali. Terdapat 9 siswa atau sebesar 37.50% yang memiliki kecepatan dengan kategori baik. Terdapat 9 siswa atau sebesar 37.50% yang memiliki kecepatan dengan kategori cukup. Terdapat 4 siswa atau sebesar 16.67% yang memiliki kecepatan dengan kategori kurang, dan terdapat 2 siswa atau sebesar 8.33% yang memiliki kecepatan dengan kategori kurang sekali.

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa data hasil tes lari 20 meter memiliki *mean* sebesar 49.99 yang berada pada kategori cukup, yaitu diantara 45 sampai dengan 55, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara garis besar, siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor memiliki kecepatan dengan kategori cukup. Apabila data pada tabel di atas ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka akan tampak gambar seperti berikut:



Gambar 8. Diagram Batang Data Hasil Tes Lari 20 Meter

2. Data Hasil *Basic Movement Test*

Dalam penelitian ini, tujuan dilakukannya *basic movement test* pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor adalah untuk mengukur mengukur kelincahan dan koordinasi. Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi, dari satu posisi ke posisi lain yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak. Sedangkan koordinasi adalah kemampuan otot seseorang dalam melakukan berbagai macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan secara efektif (Sukadiyanto, 2011 : 149).

Berikut adalah ringkasan data hasil *basic movement test* pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor dalam bentuk analisis statistik sederhana, yang dilakukan dengan bantuan *Microsoft Excel 2010*.

Tabel 5. Analisis Statistik Data Hasil *Basic Movement Test*

No	Jenis Penghitungan	Hasil Penghitungan
1	Jumlah	1200.00
2	<i>Mean</i>	50.00
3	Nilai Maksimum	69.91
4	Nilai Minimum	19.19
5	<i>Median</i>	50.66
6	Standar Deviasi	10.00

Berdasarkan analisis statistik tentang hasil *basic movement test* yang dilakukan bantuan *Microsoft Excel 2010* di atas, terlihat bahwa data yang diperoleh memiliki *mean* sebesar 50.00 dan standar deviasi sebesar 10.00. Apabila data yang diperoleh tersebut dipaparkan kedalam tabel kategori menurut Anas Sudijono (2008: 175), maka akan tampak sebagai berikut.

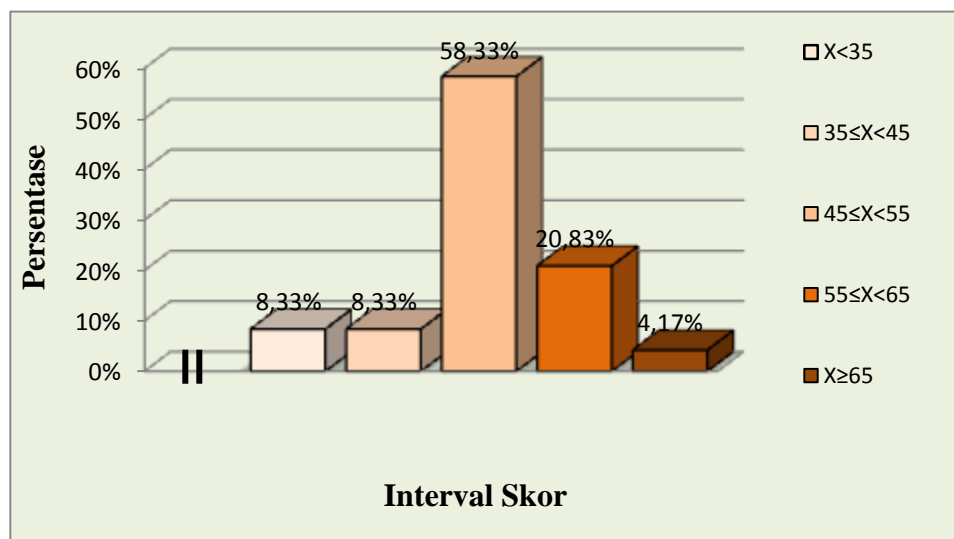
Tabel 6. Kategori Skor Data Hasil *Basic Movement Test*

No	Interval Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
1	$X \geq 65$	Baik Sekali	1	4.17%
2	$55 \leq X < 65$	Baik	5	20.83%
3	$45 \leq X < 55$	Cukup	14	58.33%
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	2	8.33%
5	$X < 35$	Kurang Sekali	2	8.33%
Jumlah			24	100%

Berdasarkan pemaparan data pada tabel di atas, yaitu pemaparan data hasil *basic movement test*, terlihat bahwa pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor, terdapat 1 siswa atau sebesar 4.17% yang memiliki kelincahan dengan kategori baik sekali. Terdapat 5 siswa atau sebesar 20.83% yang memiliki kelincahan dengan kategori baik. Terdapat 14 siswa atau sebesar 58.33% yang memiliki kelincahan dengan kategori cukup. terdapat 2 siswa atau sebesar

8.33% yang memiliki kelincahan dengan kategori kurang, dan terdapat 2 siswa atau sebesar 8.33% yang memiliki kelincahan dengan kategori kurang sekali.

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa data hasil *basic movement test* memiliki *mean* sebesar 50.00 yang berada pada kategori cukup, yaitu diantara 45 sampai dengan 55, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara garis besar, siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor memiliki kelincahan dengan kategori cukup. Apabila data pada tabel di atas ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka akan tampak gambar seperti berikut:



Gambar 9. Diagram Batang Data Hasil *Basic Movement Test*

3. Data Hasil *Triple Hop Jump Test*

a. Data Hasil *Triple Hop Jump Test* Pada Kaki Kanan

Triple hop jump test merupakan salah satu bentuk tes kondisi fisik yang bertujuan untuk mengetahui *power*, *speed*, *balance*. *Power*

adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat- singkatnya. Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk menjawab rangsang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sukadiyanto, 2011 : 116). Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam- macam gerakan. Dalam penelitian ini *triple hop jump test* dibagi menjadi dua, yaitu *triple hop jump test* pada kaki kanan dan *triple hop jump test* pada kaki kiri.

Berikut adalah ringkasan data hasil *triple hop jump test* pada kaki kanan pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor dalam bentuk analisis statistik sederhana, yang dilakukan dengan bantuan *Microsoft Excel 2010*.

Tabel 7. Analisis Statistik Data Hasil Triple Hop Jump Test pada kaki kanan

No	Jenis Penghitungan	Hasil Penghitungan
1	Jumlah	1200.03
2	<i>Mean</i>	50.00
3	Nilai Maksimum	70.55
4	Nilai Minimum	32.81
5	<i>Median</i>	47.39
6	Standar Deviasi	10.00

Berdasarkan analisis statistik tentang hasil *triple hop jump test* pada kaki sebelah kanan yang dilakukan bantuan *Microsoft Excel 2010* di atas, terlihat bahwa data yang diperoleh memiliki *mean* sebesar 49.99 dan standar deviasi sebesar 10.00. Apabila data yang diperoleh tersebut

dipaparkan kedalam tabel kategori menurut Anas Sudijono (2008: 175), maka akan tampak sebagai berikut.

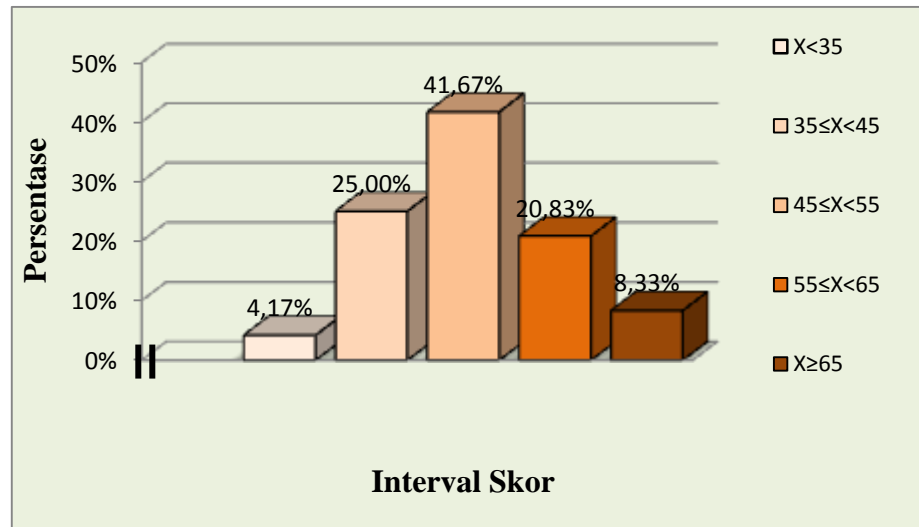
Tabel 8. Kategori Skor Data Hasil *Triple Hop Jump Test* Pada Kaki Kanan

No	Interval Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
1	$X \geq 65$	Baik Sekali	2	8.33%
2	$55 \leq X < 65$	Baik	5	20.83%
3	$45 \leq X < 55$	Cukup	10	41.67%
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	6	25.00%
5	$X < 35$	Kurang Sekali	1	4.17%
Jumlah			24	100%

Berdasarkan pemaparan data pada tabel di atas, yaitu pemaparan data hasil *triple hop jump test* pada kaki kanan, terlihat bahwa pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor, terdapat 2 siswa atau sebesar 8.33% yang memiliki *power*, *speed* dan *balance* otot kaki sebelah kanan dengan kategori baik sekali. Terdapat 5 siswa atau sebesar 20.83% yang memiliki *power*, *speed* dan *balance* otot kaki sebelah kanan dengan kategori baik. Terdapat 10 siswa atau sebesar 41.67% yang memiliki *power*, *speed* dan *balance* otot kaki sebelah kanan dengan kategori cukup. Terdapat 6 siswa atau sebesar 25.00% yang memiliki *power*, *speed* dan *balance* otot kaki sebelah kanan dengan kategori kurang, dan terdapat 1 siswa atau sebesar 4.17% yang memiliki *power*, *speed* dan *balance* otot kaki sebelah kanan dengan kategori kurang sekali.

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa data hasil *triple hop jump test* pada kaki kanan memiliki *mean* sebesar 49.99 yang berada pada kategori cukup, yaitu diantara 45 sampai dengan 55, sehingga

dapat disimpulkan bahwa secara garis besar, siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor memiliki *power*, *speed* dan *balance* otot kaki sebelah kanan dengan kategori cukup. Apabila data pada tabel di atas ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka akan tampak gambar seperti berikut:



Gambar 10. Diagram Batang Data Hasil *Triple Hop Jump Test* Pada Kaki Kanan

b. Data Hasil *Triple Hop Jump Test* Pada Kaki Kiri

Berikut adalah ringkasan data hasil *triple hop jump test* pada kaki kiri pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor dalam bentuk analisis statistik sederhana, yang dilakukan dengan bantuan *Microsoft Excel 2010*.

Tabel 9. Analisis Statistik Data Hasil *Triple Hop Jump Test* Pada Kaki Kiri

No	Jenis Penghitungan	Hasil Penghitungan
1	Jumlah	1199.84
2	<i>Mean</i>	49.99
3	Nilai Maksimum	70.31
4	Nilai Minimum	30.84
5	<i>Median</i>	53.04
6	Standar Deviasi	10.00

Berdasarkan analisis statistik tentang hasil *triple hop jump test* pada kaki sebelah kanan yang dilakukan bantuan *Microsoft Excel 2010* di atas, terlihat bahwa data yang diperoleh memiliki *mean* sebesar 49.99 dan standar deviasi sebesar 10.00. Apabila data yang diperoleh tersebut dipaparkan kedalam tabel kategori menurut Anas Sudijono (2008: 175), maka akan tampak sebagai berikut.

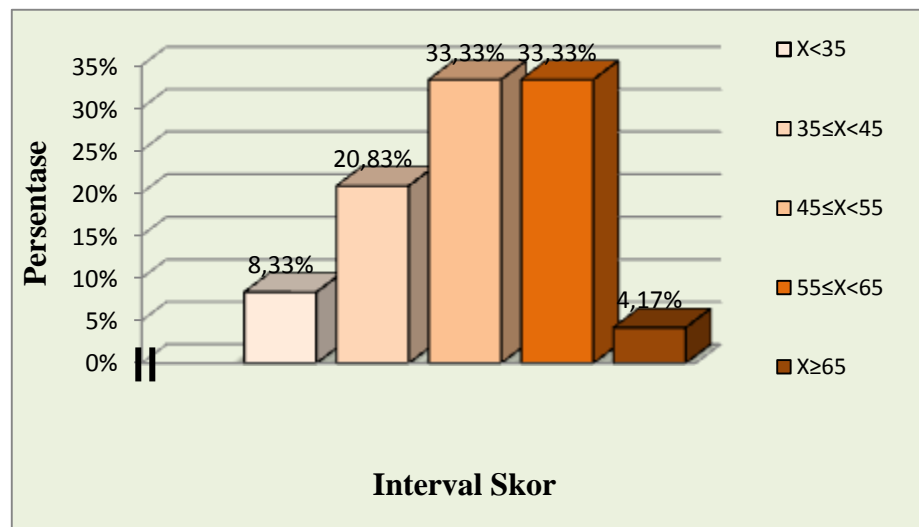
Tabel 10. Kategori Skor Data Hasil *Triple Hop Jump Test* Pada Kaki Kiri

No	Interval Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
1	$X \geq 65$	Baik Sekali	1	4.17%
2	$55 \leq X < 65$	Baik	8	33.33%
3	$45 \leq X < 55$	Cukup	8	33.33%
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	5	20.83%
5	$X < 35$	Kurang Sekali	2	8.33%
Jumlah			24	100%

Berdasarkan pemaparan data pada tabel di atas, yaitu pemaparan data hasil *triple hop jump test* pada kaki kiri, terlihat bahwa pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor, terdapat 1 siswa atau sebesar 4.17% yang memiliki *power*, *speed* dan *balance* otot kaki sebelah kiri dengan kategori baik sekali. Terdapat 8 siswa atau sebesar 33.33% yang memiliki *power*, *speed* dan

balance otot kaki sebelah kiri dengan kategori baik. Terdapat 8 siswa atau sebesar 33.33% yang memiliki *power*, *speed* dan *balance* otot kaki sebelah kiri dengan kategori cukup. Terdapat 5 siswa atau sebesar 20.83% yang memiliki *power*, *speed* dan *balance* otot kaki sebelah kiri dengan kategori kurang, dan terdapat 2 siswa atau sebesar 8.33% yang memiliki *power*, *speed* dan *balance* otot kaki sebelah kiri dengan kategori kurang sekali.

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa data hasil *triple hop jump test* pada kaki kiri memiliki *mean* sebesar 49.99 yang berada pada kategori cukup, yaitu diantara 45 sampai dengan 55, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara garis besar, siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor memiliki *power*, *speed* dan *balance* otot kaki sebelah kiri dengan kategori cukup. Apabila data pada tabel di atas ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka akan tampak gambar seperti berikut:



Gambar 11. Diagram Batang Data Hasil Triple Hop Jump Test Pada Kaki Kiri

4. Data Hasil Tes Melempar Bola

Dalam cabang olahraga sepakbola, kekuatan otot tubuh bagian atas dan bagian bawah harus seimbang. Selain kekuatan otot bagian bawah, seorang pemain sepakbola dituntut untuk memiliki kekuatan otot bagian tubuh atas yang baik. Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan (Sukadiyanto, 2011 : 91). Tes melempar bola merupakan salah satu jenis tes kondisi fisik yang dirancang untuk mengukur kekuatan tubuh pada bagian atas.

Berikut adalah ringkasan data hasil tes melempar bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor dalam bentuk analisis statistik sederhana, yang dilakukan dengan bantuan *Microsoft Excel 2010*.

Tabel 11. Analisis Statistik Data Hasil Tes Melempar Bola

No	Jenis Penghitungan	Hasil Penghitungan
1	Jumlah	1200.10
2	<i>Mean</i>	50.00
3	Nilai Maksimum	68.23
4	Nilai Minimum	29.04
5	<i>Median</i>	50.53
6	Standar Deviasi	10.00

Berdasarkan analisis statistik tentang hasil tes melempar bola yang dilakukan bantuan *Microsoft Excel 2010* di atas, terlihat bahwa data yang diperoleh memiliki *mean* sebesar 50.00 dan standar deviasi sebesar 10.00. Apabila data yang diperoleh tersebut dipaparkan kedalam tabel kategori menurut Anas Sudijono (2008: 175), maka akan tampak sebagai berikut.

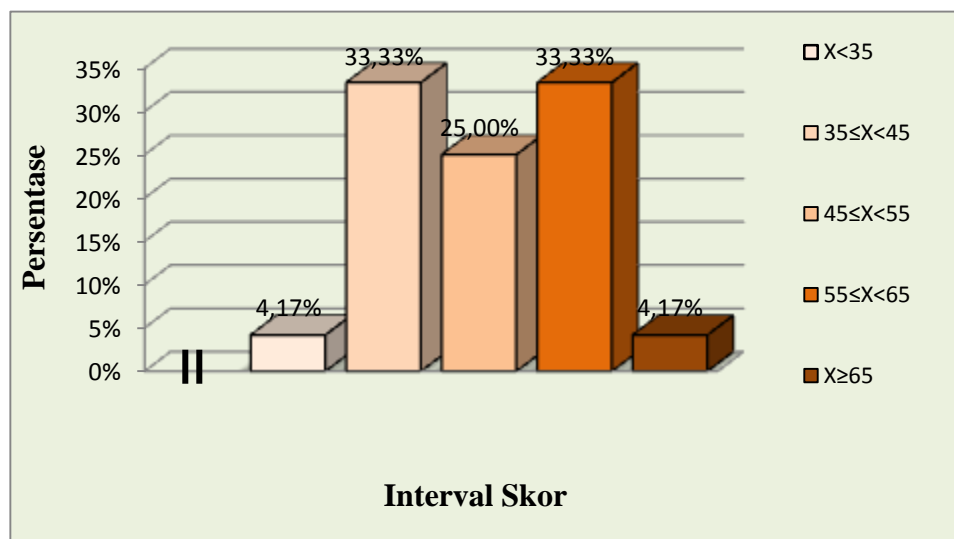
Tabel 12. Kategori Skor Data Hasil Tes Melempar Bola

No	Interval Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
1	$X \geq 65$	Baik Sekali	1	4.17%
2	$55 \leq X < 65$	Baik	8	33.33%
3	$45 \leq X < 55$	Cukup	6	25.00%
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	8	33.33%
5	$X < 35$	Kurang Sekali	1	4.17%
Jumlah			24	100%

Berdasarkan pemaparan data pada tabel di atas, yaitu pemaparan data hasil tes melempar bola, terlihat bahwa pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor, terdapat 1 siswa atau sebesar 4.17% yang memiliki *power* otot tubuh bagian atas dengan kategori baik sekali. Terdapat 8 siswa atau sebesar 33.33% yang memiliki *power* otot tubuh bagian atas dengan kategori baik. Terdapat 6 siswa atau sebesar 25.00% yang memiliki *power* otot tubuh bagian atas dengan kategori cukup. Terdapat 8 siswa atau sebesar 33.33% yang

memiliki *power* otot tubuh bagian atas dengan kategori kurang, dan terdapat 1 siswa atau sebesar 4.17% yang memiliki *power* otot tubuh bagian atas dengan kategori kurang sekali.

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa data hasil tes melempar bola memiliki *mean* sebesar 50.00 yang berada pada kategori cukup, yaitu diantara 45 sampai dengan 55, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara garis besar, siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor memiliki *power* otot tubuh bagian atas dengan kategori cukup. Apabila data pada tabel di atas ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka akan tampak gambar seperti berikut:



Gambar 12. Diagram Batang Data Hasil Tes Melempar Bola

5. Data Hasil Vertikal Jump Test

Dalam cabang olahraga sepakbola, *power* otot tungkai merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting. Seorang pemain sepakbola baik penjaga gawang maupun glandang, mutlak membutuhkan

suatu kemampuan melakukan kekuatan maksimum dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu sependek- pendeknya. Dalam penelitian ini *power* otot tungkai dapat diketahui melalui *vertikal jump test*.

Berikut adalah ringkasan data hasil *vertikal jump test* pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor dalam bentuk analisis statistik sederhana, yang dilakukan dengan bantuan *Microsoft Excel 2010*.

Tabel 13. Analisis Statistik Data Hasil Vertikal Jump Test

No	Jenis Penghitungan	Hasil Penghitungan
1	Jumlah	1200.02
2	<i>Mean</i>	50.00
3	Nilai Maksimum	71.67
4	Nilai Minimum	33.07
5	<i>Median</i>	52.37
6	Standar Deviasi	10.00

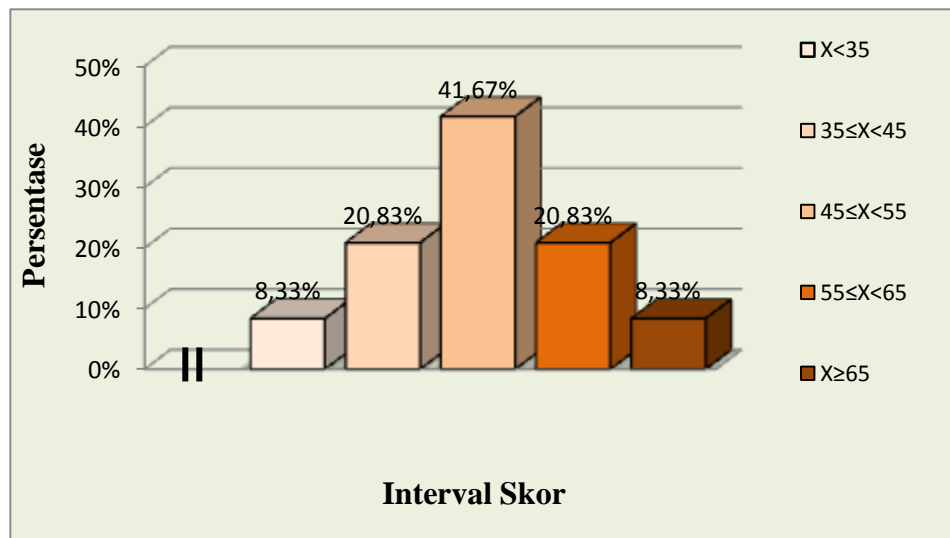
Berdasarkan analisis statistik tentang hasil *vertikal jump test* yang dilakukan bantuan *Microsoft Excel 2010* di atas, terlihat bahwa data yang diperoleh memiliki *mean* sebesar 50.00 dan standar deviasi sebesar 10.00. Apabila data yang diperoleh tersebut dipaparkan kedalam tabel kategori menurut Anas Sudijono (2008: 175), maka akan tampak sebagai berikut.

Tabel 14. Kategori Skor Data Hasil Vertikal Jump Test

No	Interval Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
1	$X \geq 65$	Baik Sekali	2	8.33%
2	$55 \leq X < 65$	Baik	5	20.83%
3	$45 \leq X < 55$	Cukup	10	41.67%
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	5	20.83%
5	$X < 35$	Kurang Sekali	2	8.33%
Jumlah			24	100%

Berdasarkan pemaparan data pada tabel di atas, yaitu pemaparan data hasil *vertikal jump test*, terlihat bahwa pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor, terdapat 2 siswa atau sebesar 8.33% yang memiliki *power* otot tungkai dengan kategori baik sekali. Terdapat 5 siswa atau sebesar 20.83% yang memiliki *power* otot tungkai dengan kategori baik. Terdapat 10 siswa atau sebesar 41.67% yang memiliki *power* otot tungkai dengan kategori cukup. Terdapat 5 siswa atau sebesar 20.83% yang memiliki *power* otot tungkai dengan kategori kurang, dan terdapat 2 siswa atau sebesar 8.33% yang memiliki *power* otot tungkai dengan kategori kurang sekali.

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa data hasil *vertikal jump test* memiliki *mean* sebesar 50.00 yang berada pada kategori cukup, yaitu diantara 45 sampai dengan 55, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara garis besar, siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor memiliki *power* otot tungkai dengan kategori cukup. Apabila data pada tabel di atas ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka akan tampak gambar seperti berikut:



Gambar 13. Diagram Batang Data Hasil *Vertikal Jump Test*

6. Data Hasil Tes Lari Cepat 40 meter

Kecepatan maksimum atau kemampuan lari dengan cepat dari posisi tak bergerak dibutuhkan di dalam permainan beregu, merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang mutlak dibutuhkan seorang pemain sepakbola. Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsangan dalam waktu sesingkat- singkatnya (Sukadiyanto, 2011 : 116). Dalam penelitian ini Kecepatan maksimum siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor diketahui melalui Tes Lari Cepat 40 Meter.

Berikut adalah ringkasan data hasil tes lari cepat 40 meter pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor dalam bentuk analisis statistik sederhana, yang dilakukan dengan bantuan *Microsoft Excel 2010*.

Tabel 15. Analisis Statistik Data Hasil Tes Lari Cepat 40 meter

No	Jenis Penghitungan	Hasil Penghitungan
1	Jumlah	1200.00
2	<i>Mean</i>	50.00
3	Nilai Maksimum	62.79
4	Nilai Minimum	19.90
5	<i>Median</i>	51.59
6	Standar Deviasi	10.00

Berdasarkan analisis statistik tentang hasil tes lari cepat 40 meter yang dilakukan bantuan *Microsoft Excel 2010* di atas, terlihat bahwa data yang diperoleh memiliki *mean* sebesar 50.00 dan standar deviasi sebesar 10.00. Apabila data yang diperoleh tersebut dipaparkan kedalam tabel kategori menurut Anas Sudijono (2008: 175), maka akan tampak sebagai berikut.

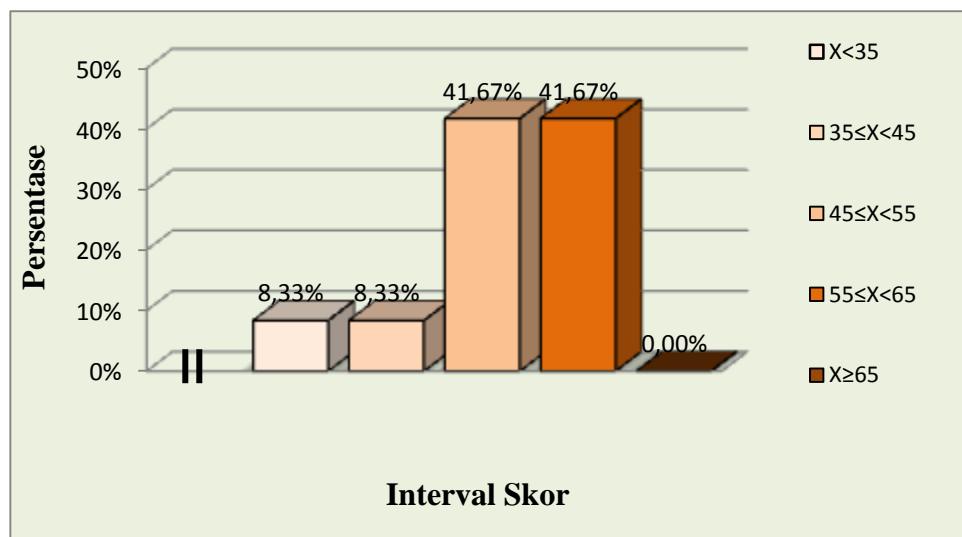
Tabel 16. Kategori Skor Data Hasil Tes Lari Cepat 40 meter

No	Interval Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
1	$X \geq 65$	Baik Sekali	0	0.00%
2	$55 \leq X < 65$	Baik	10	41.67%
3	$45 \leq X < 55$	Cukup	10	41.67%
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	2	8.33%
5	$X < 35$	Kurang Sekali	2	8.33%
Jumlah			24	100%

Berdasarkan pemaparan data pada tabel di atas, yaitu pemaparan data hasil tes lari cepat 40 meter, terlihat bahwa pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor, tidak terdapat satu pun siswa atau sebesar 0.00% yang memiliki kecepatan *maximum* dengan kategori baik sekali. Terdapat 10 siswa atau sebesar 41.67% yang memiliki kecepatan *maximum* dengan kategori baik. Terdapat 10 siswa atau sebesar 41.67% yang memiliki kecepatan

maximum dengan kategori cukup. Terdapat 2 siswa atau sebesar 8.33% yang memiliki kecepatan *maximum* dengan kategori kurang, dan terdapat 2 siswa atau sebesar 8.33% yang memiliki kecepatan *maximum* dengan kategori kurang sekali.

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa data hasil tes lari cepat 40 meter memiliki *mean* sebesar 50.00 yang berada pada kategori cukup, yaitu diantara 45 sampai dengan 55, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara garis besar, siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor memiliki kecepatan *maximum* dengan kategori cukup. Apabila data pada tabel di atas ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka akan tampak gambar seperti berikut:



Gambar 14. Diagram Batang Data Hasil Tes Lari cepat 40 meter

7. Data Hasil Tes Lari Multi Tahap

Dalam dunia olahraga, daya tahan secara garis besar dibagi menjadi dua, yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot. Daya tahan

umum (*general endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru- paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus melawan kelelahan yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama (Sukadiyanto, 2011 : 60). Daya tahan otot (*local endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (Sukadiyanto, 2011 : 60). Dalam penelitian ini daya tahan umum dan daya tahan otot diketahui melalui tes lari multi tahap. Tujuan dari latihan ketahanan adalah untuk meningkatkan ketahanan seseorang agar dapat mengatasi kelelahan selama aktifitas kerja berlangsung.

Berikut adalah ringkasan data hasil tes lari multi tahap pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor dalam bentuk analisis statistik sederhana, yang dilakukan dengan bantuan *Microsoft Excel 2010*.

Tabel 17. Analisis Statistik Data Hasil Tes Lari Multi Tahap

No	Jenis Penghitungan	Hasil Penghitungan
1	Jumlah	1116.12
2	<i>Mean</i>	46.50
3	Nilai Maksimum	74.26
4	Nilai Minimum	30.44
5	<i>Median</i>	45.70
6	Standar Deviasi	10.00

Berdasarkan analisis statistik tentang tes lari multi tahap yang dilakukan bantuan *Microsoft Excel 2010* di atas, terlihat bahwa data yang

diperoleh memiliki *mean* sebesar 46.50 dan standar deviasi sebesar 10.00. Apabila data yang diperoleh tersebut dipaparkan kedalam tabel kategori menurut Anas Sudijono (2008: 175), maka akan tampak sebagai berikut.

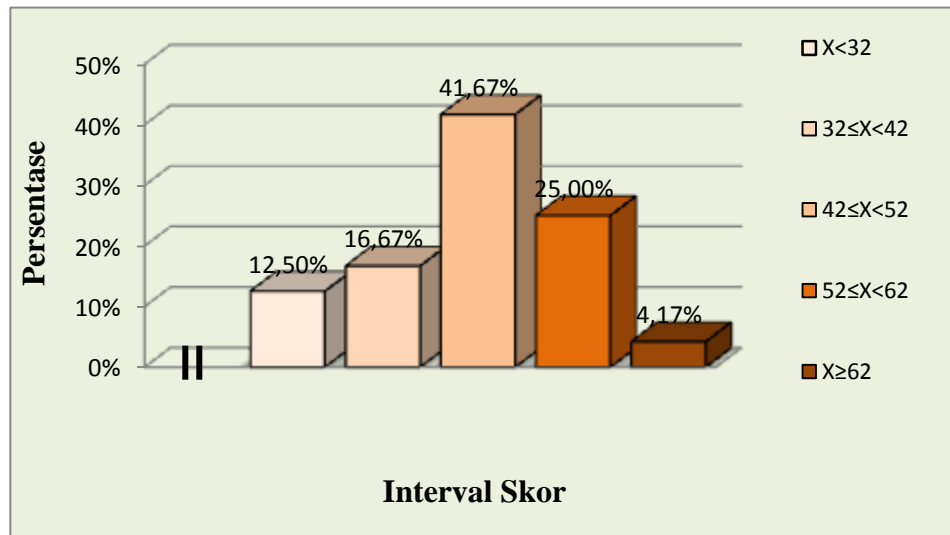
Tabel 18. Kategori Skor Data Hasil Tes Lari Multi Tahap

No	Interval Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
1	$X \geq 62$	Baik Sekali	1	4.17%
2	$52 \leq X < 62$	Baik	6	25.00%
3	$42 \leq X < 52$	Cukup	10	41.67%
4	$32 \leq X < 42$	Kurang	4	16.67%
5	$X < 32$	Kurang Sekali	3	12.50%
Jumlah			24	100%

Berdasarkan pemaparan data pada tabel di atas, yaitu pemaparan data hasil tes lari multi tahap, terlihat bahwa pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor, terdapat 1 siswa atau sebesar 4.17% yang memiliki daya tahan dengan kategori baik sekali. Terdapat 6 siswa atau sebesar 25.00% yang memiliki daya tahan dengan kategori baik. Terdapat 10 siswa atau sebesar 41.67% yang memiliki daya tahan dengan kategori cukup. Terdapat 4 siswa atau sebesar 16.67% yang memiliki daya tahan dengan kategori kurang, dan terdapat 3 siswa atau sebesar 12.50% yang memiliki daya tahan dengan kategori kurang sekali.

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa data hasil tes lari multi tahap memiliki *mean* sebesar 46.50 yang berada pada kategori cukup, yaitu diantara 42 sampai dengan 52, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara garis besar, siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor memiliki daya tahan dengan kategori cukup. Apabila

data pada tabel di atas ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka akan tampak gambar seperti berikut:



Gambar 15. Diagram Batang Data Hasil Tes Lari Multi Tahap

8. Data Profil kondisi Fisik Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor

Profil adalah sketsa biografis dan penampang yang tampak baik berupa grafik, diagram atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan seseorang atau sesuatu. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang utuh dari komponen- komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Dalam penelitian ini, profil kondisi fisik adalah gabungan data *t-score* hasil tes lari 20 meter, *basic movement test*, *triple hop jum test*, tes lempar bola, *vertikal jump test*, tes lari 40 meter dan tes lari multi tahap pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor.

Berikut adalah ringkasan data profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor dalam bentuk analisis statistik sederhana, yang dilakukan dengan bantuan *Microsoft Excel 2010*.

Tabel 19. Analisis Statistik Data Hasil Profil Kondisi Fisik Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor

No	Jenis Penghitungan	Hasil Penghitungan
1	Jumlah	9515.95
2	<i>Mean</i>	396.50
3	Nilai Maksimum	511.61
4	Nilai Minimum	271.70
5	<i>Median</i>	403.95
6	Standar Deviasi	60.68

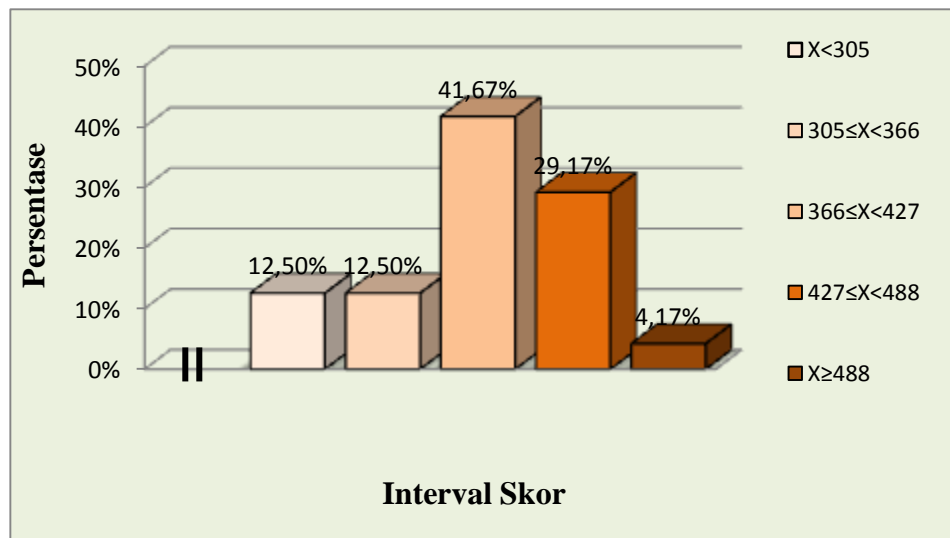
Berdasarkan analisis statistik tentang profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor yang dilakukan bantuan *Microsoft Excel 2010* di atas, terlihat bahwa data yang diperoleh memiliki *mean* sebesar 396.50 dan standar deviasi sebesar 60.68. Apabila data yang diperoleh tersebut dipaparkan kedalam tabel kategori menurut Anas Sudijono (2008: 175), maka akan tampak sebagai berikut.

Tabel 20. Kategori Skor Data Hasil Profil Kondisi Fisik Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor

No	Interval Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
1	$X \geq 488$	Baik Sekali	1	4.17%
2	$427 \leq X < 488$	Baik	7	29.17%
3	$366 \leq X < 427$	Cukup	10	41.67%
4	$305 \leq X < 366$	Kurang	3	12.50%
5	$X < 305$	Kurang Sekali	3	12.50%
Jumlah			24	100%

Berdasarkan pemaparan data pada tabel di atas, yaitu pemaparan data hasil profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor, terlihat bahwa pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor, terdapat 1 siswa atau sebesar 4.17% yang memiliki profil kondisi fisik dengan kategori baik sekali. Terdapat 7 siswa atau sebesar 29.17% yang memiliki profil kondisi fisik dengan kategori baik. Terdapat 10 siswa atau sebesar 41.67% yang memiliki profil kondisi fisik dengan kategori cukup. Terdapat 3 siswa atau sebesar 12.50% yang memiliki profil kondisi fisik dengan kategori kurang, dan terdapat 3 siswa atau sebesar 12.50% yang memiliki profil kondisi fisik dengan kategori kurang sekali.

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa data hasil profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor memiliki *mean* sebesar 396.50 yang berada pada kategori cukup, yaitu diantara 366 sampai dengan 427, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara garis besar, siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor memiliki profil kondisi fisik dengan kategori cukup. Apabila data pada tabel di atas ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka akan tampak gambar seperti berikut:



Gambar 16. Diagram Batang Profil Kondisi Fisik Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor

B. Pembahasan

Sepakbola merupakan permainan beregu dimana setiap regu terdiri dari 11 pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Permainan sepakbola dilakukan diatas lapangan rumput yang rata, berbentuk persegi panjang yang panjangnya 100 meter sampai 110 meter dan lebarnya 64 meter sampai 75 meter. Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, diperlukan suatu kondisi fisik yang baik baik. Dalam cabang olahraga sepakbola, terdapat berbagai unsur kondisi fisik secara khusus, unsur- unsur kondisi fisik tersebut adalah: kekuatan, daya tahan, daya ledak otot, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, reaksi, ketepatan, kelincahan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor tahun ajaran 2012-2013, dengan

cara melakukan tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor tahun ajaran 2012-2013 adalah dengan tes lari 20 meter, *basic movement test*, *triple hop jump test*, tes lempar bola, *vertikal jump test*, tes lari 40 meter.

Dalam cabang olahraga sepakbola, pemain dituntut untuk dapat berlari dengan akselerasi yang sangat baik. Salah satu cara yang paling baik untuk melakukan tes *speed acceleration* dengan menggunakan Tes Lari 20 Meter. Berdasarkan hasil tes dan pengukuran yang dilakukan, diketahui bahwa data hasil tes lari 20 meter memiliki *mean* sebesar 49.99 yang berada pada kategori cukup, yaitu diantara 45 sampai dengan 55, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara garis besar, siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor memiliki kecepatan dengan kategori cukup.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi, dari satu posisi ke posisi lain yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak. Sedangkan koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan berbagai macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara tepat dan efektif. *Basic movement test* adalah suatu jenis tes yang bertujuan untuk mengukur kelincahan dan koordinasi. Berdasarkan hasil tes dan pengukuran yang dilakukan, diketahui bahwa data hasil *basic movement test* memiliki *mean* sebesar 50.00 yang berada pada kategori cukup, yaitu diantara 45 sampai dengan 55, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara garis besar,

siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor memiliki kelincahan dengan kategori cukup.

Triple hop jump test merupakan salah satu bentuk tes kondisi fisik yang bertujuan untuk mengetahui *power, speed, balance*. Dalam penelitian ini *triple hop jump test* dibagi menjadi dua, yaitu *triple hop jump test* pada kaki kanan dan *triple hop jump test* pada kaki kiri. Berdasarkan hasil tes dan pengukuran yang dilakukan, diketahui bahwa data hasil *triple hop jump test* pada kaki kanan dan kiri memiliki *mean* sebesar 49.99 yang berada pada kategori cukup, yaitu diantara 45 sampai dengan 55, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara garis besar, siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor memiliki *power, speed* dan *balance* otot kaki sebelah kanan dan kiri dengan kategori cukup.

Dalam cabang olahraga sepakbola, kekuatan otot tubuh bagian atas dan bagian bawah harus seimbang. Selain kekuatan otot bagian bawah, seorang pemain sepakbola dituntut untuk memiliki kekuatan otot bagian tubuh atas yang baik. Tes melempar bola merupakan salah satu jenis tes kondisi fisik yang dirancang untuk mengukur kekuatan tubuh pada bagian atas. Berdasarkan hasil tes dan pengukuran yang dilakukan, diketahui bahwa data hasil tes melempar bola memiliki *mean* sebesar 50.00 yang berada pada kategori cukup, yaitu diantara 45 sampai dengan 55, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara garis besar, siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor memiliki *power* otot tubuh bagian atas dengan kategori cukup.

Dalam cabang olahraga sepakbola, *power* otot tungkai merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting. Seorang pemain sepakbola baik penjaga gawang maupun glandang, mutlak membutuhkan suatu kemampuan melakukan kekuatan maksimum dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu sependek- pendeknya. Dalam penelitian ini *power* otot tungkai dapat diketahui melalui *vertikal jump test*. Berdasarkan hasil tes dan pengukuran yang dilakukan, diketahui bahwa data hasil *vertikal jump test* memiliki *mean* sebesar 50.00 yang berada pada kategori cukup, yaitu diantara 45 sampai dengan 55, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara garis besar, siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor memiliki *power* otot tungkai dengan kategori cukup.

Kecepatan maksimum atau kemampuan lari dengan cepat dari posisi tak bergerak dibutuhkan di dalam permainan beregu, merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang mutlak dibutuhkan seorang pemain sepakbola. Dalam penelitian ini Kecepatan maksimum siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor diketahui melalui Tes Lari Cepat 40 Meter. Berdasarkan hasil tes dan pengukuran yang dilakukan, diketahui bahwa data hasil tes lari cepat 40 meter memiliki *mean* sebesar 50.00 yang berada pada kategori cukup, yaitu diantara 45 sampai dengan 55, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara garis besar, siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor memiliki kecepatan *maximum* dengan kategori cukup.

Daya tahan umum (*general endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan system jantung, paru- paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Daya tahan otot (*local endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Dalam penelitian ini daya tahan umum dan daya tahan otot diketahui melalui tes lari multi tahap. Berdasarkan hasil tes dan pengukuran yang dilakukan, diketahui bahwa data hasil tes lari multi tahap memiliki *mean* sebesar 46.50 yang berada pada kategori cukup, yaitu diantara 42 sampai dengan 52, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara garis besar, siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor memiliki daya tahan dengan kategori cukup.

Dalam penelitian ini, profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor diketahui dari gabungan data *t-score* hasil tes lari 20 meter, *basic movement test*, *triple hop jum test*, tes lempar bola, *vertikal jump test*, tes lari 40 meter dan tes lari multi tahap pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor. Berdasarkan hasil tes dan pengukuran yang dilakukan, diketahui bahwa data hasil profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor memiliki *mean* sebesar 396.50 yang berada pada kategori cukup, yaitu diantara 366 sampai dengan 427,

sehingga dapat disimpulkan bahwa secara garis besar, siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor memiliki profil kondisi fisik dengan kategori cukup.

Kegiatan ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor mempunyai bentuk latihan yaitu pemanasan dengan berlari mengelilingi lapangan satu kali putaran, kemudian melakukan pemanasan statis dan dinamis, melakukan pasing dan kontrol bola, setelah pemanasan selesai siswa sambil istirahat diberikan pengarahan atau teknik- teknik dalam permainan sepakbola. Setelah siswa mengerti kemudian siswa melakukan teknik yang sudah diberikan oleh pelatih (guru), dan untuk akhiran semua siswa bermain bola dengan teman sebagai lawan dalam bermain. Kegiatan ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor dilakukan setiap seminggu sekali yaitu pada hari terakhir sekolah (sabtu). Lamanya setiap pertemuan latihan sekitar dua jam dan dilakukan pada sore hari dimulai dari jam 15.00 sampai selesai. Maka profil kondisi fisik dari siswa Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor mempunyai kategori cukup.

Profil kondisi fisik siswa Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor berkategori cukup bukan hanya dilihat dari program latihan ekstrakurikuler sepakbola. Siswa di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor sendiri hanya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan jam pelajaran penjaskes disekolah. Sebagian besar siswa tidak mengikuti kegiatan tambahan diluar sekolah misalnya mengikuti kegiatan SSB (sekolah sepakbola) selain jam pelajaran ekstrakurikuler tambahan yang diadakan di sekolah. Dari sekian banyak

faktor tersebut juga terdapat faktor yang mempengaruhi profil kondisi siswa Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor kurang menonjol, faktor orang tua murid di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor sebagian besar tidak mengutamakan anaknya untuk menjadi pemain sepakbola yang bagus atau anak yang berprestasi di dalam bidang olahraga khususnya sepakbola, tetapi wali murid atau orang tua murid hanya ingin mengutamakan kegiatan belajar mengajar di sekolah (KBM).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan data hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor tahun ajaran 2012-2013, termasuk dalam kategori cukup, hal tersebut dibuktikan dengan diperolehnya jumlah *mean* data gabungan dari tujuh item tes profil kondisi fisik yang telah di ubah menjadi *t-score*, adalah sebesar 396.50 yang masuk dalam kategori kelas interval cukup yaitu antara nilai diantara 366 sampai dengan 427.

Data yang diperoleh menunjukkan bahwa pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor, terdapat 1 siswa atau sebesar 4.17% yang memiliki profil kondisi fisik dengan kategori baik sekali. Terdapat 7 siswa atau sebesar 29.17% yang memiliki profil kondisi fisik dengan kategori baik. Terdapat 10 siswa atau sebesar 41.67% yang memiliki profil kondisi fisik dengan kategori cukup. Terdapat 3 siswa atau sebesar 12.50% yang memiliki profil kondisi fisik dengan kategori kurang, dan terdapat 3 siswa atau sebesar 12.50% yang memiliki profil kondisi fisik dengan kategori kurang sekali.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian tentang profil kondisi fisik pada anggota ekstrakurikuler Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor dalam bermain sepakbola yang telah dipaparkan di atas, maka penelitian ini dapat berimplikasi pada:

1. Dengan dilakukannya penelitian ini, dapat dijadikan sebagai bahan instropeksi diri, baik siswa anggota peserta ekstrakurikuler sepakbola maupun guru ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor tahun ajaran 2012-2013. Bahwa ternyata profil kondisi fisik yang dimiliki oleh siswa anggota peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor masih dalam kategori cukup, sehingga siswa anggota peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor harus terus meningkatkan kondisi fisiknya, sehingga dapat mendongkrak prestasi yang dapat diraih.
2. Hasil pembahasan dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai landasan atau pijakan yang bagi siswa anggota peserta ekstrakurikuler sepakbola dan guru ekstrakurikuler sepakbola, baik di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor maupun di sekolah- sekolah yang lain, dalam meningkatkan kondisi fisiknya, sehingga dengan semakin baik dan matangnya kondisi fisik yang dimiliki, maka diharapkan dapat semakin baik pula prestasi yang dapat dicapai siswa anggota peserta ekstrakurikuler sepakbola dan guru ekstrakurikuler sepakbola di berbagai Sekolah Dasar, baik di Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor maupun di sekolah- sekolah yang lain.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini, penulis telah berusaha dengan mengerahkan seluruh kemampuan yang dimiliki, namun tetap disadari bahwa penelitian ini tetap tidak luput dari kesalahan dan kekurangan, diantaranya yaitu:

1. Lelahnya subyek penelitian, yaitu dikarenakan subyek telah mengikuti kegiatan belajar mengajar dari pukul 07.00 dan dilanjutkan dengan mengikuti kegiatan klasmiting (perlombaan antar kelas), sehingga ada kemungkinan siswa sedang tidak dalam kondisi fisik yang maksimal.
2. Keterbatasan biaya dalam penelitian ini, karena peneliti masih meminta uang dari orangtua, sehingga anggaran penelitian sebisa mungkin diminimalis.
3. Keterbatasan dari segi waktu sehingga penelitian ini hanya mengambil salah satu Sekolah Dasar yang mempunyai ekstrakurikuler sepakbola di wilayah Kabupaten Sleman, Profinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa anggota ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor

Setelah mengetahui profil kondisi fisik yang dimiliki, diharapkan agar para siswa lebih bisa mengembangkan dan meningkatkan kondisi

fisiknya, sehingga dapat menjalani berbagai kompetisi yang akan dijalani dengan maksimal.

2. Bagi guru ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Jombor Lor

Setelah mengetahui profil kondisi fisik yang dimiliki setiap siswa, diharapkan data yang diperoleh dapat dimanfaatkan oleh guru di dalam merancang serta mengembangkan profil kondisi fisik siswa- siswanya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan bagi peneliti selanjutnya, khususnya peneliti yang mengkaji tentang profil kondisi fisik, agar mengembangkan dan menyempurnakan berbagai variabel dan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, sehingga kajian yang dihasilkan akan lebih mendalam dan memiliki validitas yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anak Agung Octa Perdana. (2010). *Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik PAB DIY*. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY.
- Anas Sudijono. (2008). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Burhan Nurgiyanto, Dkk. (2009). *Statistik Terapan Untuk Penelitian Ilmu- Ilmu Sosial*. Yogyakarta : Gadjah Mada University.
- DEPDIKNAS. (2000). *Dasar Kepelatihan*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- DEPDIKNAS. (2002). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung : Remaja Rosdakarya Bandung.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : FIK UNY Yogyakarta.
- _____. (2004). *Bugar & Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta : FIK UNY
- Icha Bima astikasari. (2013). *Profil Kondisi Fisik Kekuatan dan Power Pemain Bola Voli Yuniior Putri DIY*. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY.
- Istadi. (2012). *Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Kelas X SMA N 2 Purworejo Tahun Ajaran 2012-2013*. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY.
- Joseph A, Luxbacher. (1998). *Sepakbola*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Josep Nossek. (1995). *Teori Umum Latihan*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud.
- Moh.Uzer Usman dan Lilis Setiawati. (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Pendidikan*. Jakarta : Erlangga.

- Nani Sriyati. (2011). *Profik Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Gugus Widyatama Kecamatan Kemrajan Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2010/2011*. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY.
- Roji. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga
- Sardjono. (1977). *Conditioning*. Yogyakarta : FKIP IKIP Yogyakarta.
- Sri Mulyani. (1983). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : IKIP Jakarta Press.
- Sri Rumini. (1997). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta : FIP - IKIP Yogyakarta.
- Subagyo Irianto. (2012). *Panduan Identifikasi Bakat Istimewa Cabang Olahraga Sepakbola*. Jakarta : DIREKTORAT PPK-LX DIKNAS DITJEN DIKNAS KEMENDIKBUD RI.
- Sucipto, Dkk. (2000). *Sepakbola*. Depdikbud.
- Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- . (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Jakarta : Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta : FIP-FKIP Yogyakarta.
- . (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta : FIP-FKIP Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : Lubuk Agung.
- Sutrisno Hadi. (1990). *Metodologi Research*. Yogyakarta : Andi.
- Syamsu Yusuf. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Wiel Coerver. (1985). *Sepakbola Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta : PT Gramedia.
- Yudha M. Saputra. (1998). *Pengembangan Kegiatan Ko dan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 329/UN.34.16/PP/2013 10 Juni 2013
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian
Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Arif Hidayat
NIM : 09604224086
Program Studi : S1 PGSD Penjas
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : Juni s.d. Juli 2013
Tempat/obyek : SD Negeri Jombor Lor, Sleman, Yogyakarta
Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di SD Negeri Jombor Lor Sleman Yogyakarta Tahun Ajaran 2012/2013.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

- Tembusan :
1. Kepala Sekolah SD Negeri Jombor Lor
 2. Koordinator S1 PGSD Penjas
 3. Pembimbing TAS
 4. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/4900/I/6/2013

Membaca Surat : Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
Tanggal : 10 Juni 2013
Nomor : 329/UN.34.16/PP/2013
Perihal : Pemohonan Ijin Penelitian

- Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
 3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah;
 4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : ARIF HIDAYAT NIP/NIM : 09604224086
Alamat : JL. KOLOMBO NO 1 YOGYAKARTA
Judul : PROFIL KONDISI FISIK SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SD NEGERI JOMBOR LOR SLEMAN YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2012-2013
Lokasi : SD NEGERI JOMBOR LOR SLEMAN Kota/Kab. SLEMAN
Waktu : 10 Juni 2013 s/d 10 September 2013

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjapro.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjapro.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal 10 Juni 2013
A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.
Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Bupati Sleman, cq Bappeda
3. Ka. Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga DIY
4. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
5. Yang Bersangkutan



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800
Website: slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

SURAT IZIN

Nomor : 070 / Bappeda / 2074 / 2013

**TENTANG
PENELITIAN**

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Keputusan Bupati Sleman Nomor : 55/Kep.KDH/A/2003 tentang Izin Kuliah Kerja Nyata, Praktek Kerja Lapangan, dan Penelitian.
Menunjuk : Surat dari Sekretariat Daerah Pemerintah Daerah Daerah Istimewa Yogyakarta
Nomor : 070/4900/V/6/2013
Hal : Izin Penelitian
Tanggal : 10 Juni 2013

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : ARIF HIDAYAT
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 09604224086
Program/Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Jl. Kolombo No 1 Yogyakarta
Alamat Rumah : Tlukan, Gumulan, Klaten
No. Telp / HP : 085743348020
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul
**PROFIL KONDISI FISIK SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER
SEPAKBOLA DI SD NEGERI JOMBOR LOR SLEMAN YOGYAKARTA
TAHUN AJARAN 2012-2013**
Lokasi : SD N JOMBOR LOR SLEMAN
Waktu : Selama 3 bulan mulai tanggal: 10 Juni 2013 s/d 10 September 2013

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Wajib melapor diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.
4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.
5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.

Demikian ijin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 11 Juni 2013

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Sekretaris

u.b.

Kepala Bidang Pengendalian dan Evaluasi

Dra. SUCI IRIANI SINURAYA, M.Si, M.M
Pembina, IV/a
NIP 19630112 198903 2 003

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman
3. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
4. Kabid. Sosial Budaya Bappeda Kab. Sleman
5. Camat Mlati
6. Ka. SD Negeri Jombor Lor Sleman
7. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
8. Yang Bersangkutan

LAMPIRAN 2

SD NEGERI JOMBOR LOR SLEMAN YOGYAKARTA

Alamat : Bakalan Sinduadi Mlati Sleman Yogyakarta

SURAT KETERANGAN

NO : -

Kepada :

Kepala SD Negeri Jombor Lor Sleman Yogyakarta

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Arif Hidayat
NIM : 09604224086
Prodi : Pgsd Penjas
Fakultas : FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Mahasiswa tersebut diatas telah mengadakan penelitian mulai dari tanggal 8 - 15 Juni 2013 di SD Negeri Jombor Lor Sleman Yogyakarta guna menyusun skripsi dengan judul :

“PROFIL KONDISI FISIK SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SD NEGERI JOMBOR LOR SLEMAN YOGYAKARTA”

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 31 Juli 2013

Kepala Sekolah



Wahyuni, SPd

NIP. 19361211 198101 2 001

LAMPIRAN 3

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : ARIF HIDAYAT
Nomor Mahasiswa : 09604224086
Program Studi : PGSD Penjás
Judul Skripsi : PROFIL KENDISI FISIK SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SD NEGERI JOMBOR LOR
SLEMAN YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2012-2013

Pelaksanaan pengambilan data :

Waktu : Juni s/d Juli
Tempat / objek : SD NEGERI JOMBOR LOR SLEMAN YOGYAKARTA

Atas perhatian , bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih .

Yogyakarta, 3 Juni 2013

Yang mengajukan,

ARIF HIDAYAT
NIM. 09604224086

Mengetahui :

Ketua Prodi PGSD Penjás

Dosen Pembimbing,

SRIAWATI, M. Kes
NIP. 19580830.198703.1.003

YUDIK PRASETIO, M. Kes
NIP. 19829815.200501.1 002

LAMPIRAN 4

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal penelitian tentang :

“PROFIL KONDISI FISIK SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SD NEGERI JOMBOR LOR
SLEMAN YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2012 – 2013 ”

Nama : Arif Hidayat

NIM : 09604224086

Jurusan/prodi : PGSD Jasmani

Telah di periksa dan dinyatakan layak untuk diteliti :

Yogyakarta, 3 Juni 2013

Ketua Jurusan PGSD Penjas

Sriawan, M.Kes.

NIP. 19580830 198703 1 003

Dosen Pembimbing

Yudik Prasetyo, M.Kes

NIP. 19820815 200501 1 002

Kasubag Pendidikan FIK UNY

Sutyem, S.Si.

NIP.19760522 199903 2 001

LAMPIRAN 5

A. FORMULIR ISIAN PERMOHONAN IJIN STUDI PENDAHULUAN / PRA SURVEY / PRA PENELITIAN *)

B. SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENYERAHKAN HASIL PENELITIAN / SURVEY / PKL *)

*) Lingkari yang dipilih

Nomor : 2074

Kami, yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama : ARIE KHAYAT
2. No. Mahasiswa/NIP/NIM : 09609224086
3. Tingkat (D1/D2/D3/D4/S1/S2/S3) : S1
4. Universitas/Akademi : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. Dosen Pembimbing : YUDIK PRASETYO, M.Kes
6. Alamat Rumah Peneliti : TUKAN, GUMULAN, KLATEN
7. Nomor Telepon/HP : 085743348020
8. Lokasi Penelitian/Survey : 1 SD N JOMBOR LOR SLEMAN
2
9. Judul Penelitian : PENELITIAN KONDISI FISIK SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SD NEGERI JOMBOR LOR
SLEMAN YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2012-2013.

Berdasarkan pilihan saya pada formulir isian diatas (poin B), saya bersedia untuk menyerahkan hasil Penelitian / Survey / PKL berupa 1 (satu) CD format PDF selambatnya 1 (satu) bulan setelah selesai Penelitian / Survey / PKL dilaksanakan.



Sleman, 11 Juni 2013
Yang menyatakan

ARI KHAYAT
(nama terang)

LAMPIRAN 6



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
Alamat : Jl.Colombo No.1 Yogyakarta Telp. 513092

Nomor : /PKS/I/2013
Lamp : 1 Bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : Yudik Prasetyo, M.Kes.
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS Saudara :

Nama : Arif Hidayat

NIM : 09604224086

Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler SD N III
Gumulan Kabupaten Klaten Tahun Sjaran 2012-2013

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan. Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

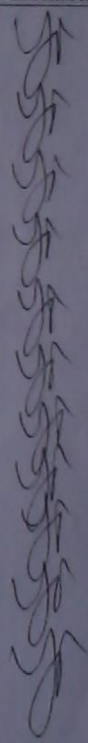
Yogyakarta, 19 April 2013
Kaprodi PGSD Penjas,

Sriawan, M.Kes.
NIP. 19580830 198703 1 003

LAMPIRAN 7

KARTU BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA




Nama Mahasiswa : ARIF HIDAYAT
 NIM : 09609224086
 Program Studi : PGSD
 Jurusan : PDR
 Pembimbing : YUWIK PRASETIO, M.Kes

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1	22 APRIL 2013	REVISI BAB I dan melengkapi BAB II	
2	25 APRIL 2013	REVISI BAB II dan revisi judul	
3	3 Mei 2013	REVISI BAB II	
4	8 Mei 2013	REVISI BAB II dan melengkapi BAB III	
5	16 Mei 2013	REVISI BAB III dan BAB III	
6	27 Mei 2013	REVISI BAB III dan melengkapi BAB IV	
7	7 Juni 2013	REVISI BAB IV	
8	18 Juni 2013	REVISI BAB IV dan melengkapi BAB V	
9	26 Juli 2013	REVISI BAB V dan melengkapi halaman depan + lampiran	
10	20 Agustus 2013	REVISI halaman depan dan lampiran	
11	26 Agustus 2013	REVISI lampiran	

Mengetahui
 Kaprodi PGSD Penjas,

Sriawan, M.Kes.
 NIP 19580830 198703 1 003

LAMPIRAN 8

 PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062			
SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE Nomor : 1114 / UP - 100 / III / 2013 Number			
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>No. Order : 003257</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl : 25 Maret 2013</td> </tr> </table>		No. Order : 003257	Diterima tgl : 25 Maret 2013
No. Order : 003257			
Diterima tgl : 25 Maret 2013			
ALAT <i>Equipment</i> Nama : Ban Ukur Kapasitas : 50 meter Daya Baca : 2 mm <i>Name</i> <i>Capacity</i> <i>Accuracy</i>	Tipe/Model : - Nomor Seri : - Merek/Buatan : Essen <i>Type/Model</i> <i>Serial number</i> <i>Trade Mark / Manufacture</i>		
PEMILIK <i>Owner</i> Nama : Dian Wijayanti Alamat : Jl Janti Gang Sengon Yogyakarta <i>Name</i> <i>Address</i>			
METODE, STANDAR, TELUSURAN <i>Method, Standard, Traceability</i> Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010 Standar : Komparator 10 m Telusuran : Tertelusur ke Satuan SI melalui LK-045-IDN <i>Method</i> <i>Standard</i> <i>Traceability</i>			
TANGGAL TERA ULANG : 25 Maret 2013 <i>Date of Verification</i> LOKASI TERA ULANG : Balai Metrologi Yogyakarta <i>Location of Verification</i> KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG : Suhu 30° C ; Kelembaban 55% <i>Environment condition of Verification</i> HASIL TERA ULANG : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2013 <i>Result of verification</i> DITERA ULANG KEMBALI : 25 Maret 2014 <i>Reverification</i>			
 Kepala Medayong, SE NIP. 19581114 197903 1 006			
			
Halaman 1 dari 2 Halaman	FBM.22-01.T		
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA			



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH
BALAI METROLOGI
Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI
CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 1117 / SW - 29 / III / 2013
Number

No. Order : 003257
Diterima tgl : 25 Maret 2013

ALAT

Equipment

Nama : Stopwatch
Kapasitas : 9 jam
Daya Baca : 0,01 detik
Accuracy

Tipe/Model :
Nomor Seri :
Merek/Buatan : Casio
Trade Mark/Manufaktur

PEMILIK

Owner

Nama : Dian Wijayanti
Alamat : Jl Janti Gang Sengon Yogyakarta
Address

METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Standar : Casio HS-80TW.IDF
Telusuran : Ke Satuan SI melalui LK-045-IDN
Traceability

TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated

: 25 Maret 2013

LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

: Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

: Suhu 30° C ; Kelembaban 55%

HASIL

Result

: Lihat sebaliknya



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

LAMPIRAN 9 . (Tabel Data Tes Penelitian Profil Kondisi Fisik)

No	Nama	Jenis Tes							
		Lari 20 Meter	Basic Movement	Triple Hop Jump		Melempar Bola	Vertikal Jump	Lari 40 meter	Multi Tahap
				Kanan	Kiri				
1	Aristianto Budi	3,71	15,43	4,60	4,30	4,60	34,00	6,91	6,60
2	Enno Rangga Saputra	4,03	18,67	3,50	2,90	3,90	31,00	7,87	6,20
3	Ahmad Nafis Rifai	4,10	17,66	3,30	2,50	3,40	24,00	8,58	3,40
4	Akbar Fatar R.	4,53	17,58	3,50	3,50	3,30	28,00	7,96	3,60
5	Alysen Sanne	4,60	18,34	3,40	2,90	2,30	29,00	8,15	4,40
6	Bimo Aji Untoro	4,55	17,10	2,90	2,60	3,15	22,00	9,44	5,20
7	Febreta Permana S.	4,08	17,12	3,50	3,90	3,10	32,00	7,45	7,50
8	Fikih Agung Insani	3,99	16,86	3,70	4,10	4,90	33,00	6,86	5,20
9	Pria Putra Pertama	3,74	17,96	3,90	4,50	3,90	41,00	6,88	3,10
10	Yuliano Kristian N.	3,88	17,19	4,00	4,05	3,20	29,00	7,32	4,10
11	Mulyana Nurfarija	3,91	16,00	4,90	3,90	4,70	39,00	7,14	7,70
12	M. Arif Wibowo	4,28	17,61	4,00	3,20	3,20	32,00	8,00	4,30
13	Devron Sosog Galang	4,20	16,58	4,40	3,90	3,30	32,00	7,27	5,10
14	Ronald	3,80	16,23	4,20	4,10	2,90	33,00	6,50	5,10
15	Febri Rahardian	3,66	16,84	4,30	3,95	4,70	35,00	7,20	7,60
16	Daffa Putra R.	4,06	15,70	4,30	3,95	4,90	32,00	7,59	5,40
17	Ivan Rahmanda	5,23	22,41	2,80	2,90	5,40	22,00	10,06	2,40
18	Iyos Locka	4,55	17,46	3,60	3,60	4,60	23,00	7,76	5,40
19	Ivan Bastian	3,86	17,34	3,60	3,80	4,65	30,00	7,29	4,80
20	M. Nur Salim	4,77	20,58	3,10	3,05	4,00	27,00	10,96	2,70
21	Pandu Kuncoro Jati	4,20	17,24	3,95	4,00	4,00	26,00	7,80	6,40
22	Rafi Brilianto	3,94	16,59	3,40	3,65	4,30	27,00	7,74	5,10
23	Sahril Mu'azis	3,80	13,94	5,00	4,90	4,60	32,00	7,21	10,30
24	Taufik Fandi R.	4,16	15,93	3,40	3,80	4,00	35,00	7,98	5,50
Jumlah		99,63	414,36	91,25	87,95	95,00	728,00	187,92	127,10
Mean		4,151	17,265	3,802	3,665	3,958	30,333	7,830	5,296
Angka Terbesar		5,23	22,41	5,00	4,90	5,40	41,00	10,96	10,30
Angka Terkecil		3,66	13,94	2,80	2,50	2,30	22,00	6,50	2,40
Median		4,07	17,16	3,65	3,85	4,00	31,50	7,67	5,15
Standar Deviasi		0,385	1,670	0,583	0,608	0,791	4,923	1,040	1,803

LAMPIRAN 10 . (Tabel Data Hasil Skor Profil Kondisi Fisik)

No	Nama	Jenis Tes								
		Lari 20 Meter	Basic Movement	Triple Hop Jump		Melempar Bola	Vertikal Jump	Lari 40 meter	Multi Tahap	Profil Kondisi Fisik
				Kanan	Kiri					
1	Aristianto Budi	61,45	60,99	63,69	60,44	58,12	57,45	58,85	53,74	474,72
2	Enno Rangga Saputra	53,14	41,59	44,82	37,42	49,27	51,35	49,62	51,52	378,72
3	Ahmad Nafis Rifai	51,32	47,63	41,39	30,84	42,95	37,14	42,79	35,99	330,05
4	Akbar Fatar R.	40,16	48,11	44,82	47,29	41,68	45,26	48,75	37,10	353,17
5	Alysen Sanne	38,34	43,56	43,10	37,42	29,04	47,29	46,92	41,54	327,21
6	Bimo Aji Untoro	39,64	50,99	34,53	32,48	39,79	33,07	34,52	45,97	310,99
7	Febreta Permana S.	51,84	50,87	44,82	53,87	39,15	53,39	53,65	58,73	406,32
8	Fikih Agung Insani	54,18	52,43	48,25	57,15	61,91	55,42	59,33	45,97	434,64
9	Pria Putra Pertama	60,68	45,84	51,68	63,73	49,27	71,67	59,13	34,33	436,32
10	Yuliano Kristian N.	57,04	50,45	53,40	56,33	40,42	47,29	54,90	39,87	399,70
11	Mulyana Nurfarija	56,26	57,57	68,83	53,87	59,38	67,61	56,63	59,84	479,99
12	M. Arif Wibowo	46,65	47,93	53,40	42,35	40,42	53,39	48,37	40,98	373,48
13	Devron Sosog Galang	48,73	54,10	60,26	53,87	41,68	53,39	55,38	45,42	412,82
14	Ronald	59,12	56,20	56,83	57,15	36,62	55,42	62,79	45,42	429,55
15	Febri Rahardian	62,75	52,54	58,54	54,69	59,38	59,48	56,06	59,28	462,73
16	Daffa Putra R.	52,36	59,37	58,54	54,69	61,91	53,39	52,31	47,08	439,65
17	Ivan Rahmanda	21,97	19,19	32,81	37,42	68,23	33,07	28,56	30,44	271,70
18	Iyos Locka	39,64	48,83	46,54	48,93	58,12	35,10	50,67	47,08	374,91
19	Ivan Bastian	57,56	49,55	46,54	52,22	58,75	49,32	55,19	43,75	412,88
20	M. Nur Salim	33,92	30,15	37,96	39,88	50,53	43,23	19,90	32,11	287,69
21	Pandu Kuncoro Jati	48,73	50,15	52,54	55,51	50,53	41,20	50,29	52,63	401,57
22	Rafi Brilianto	55,48	54,04	43,10	49,75	54,32	43,23	50,87	45,42	396,22
23	Sahril Mu'azis	59,12	69,91	70,55	70,31	58,12	53,39	55,96	74,26	511,61
24	Taufik Fandi R.	49,77	57,99	43,10	52,22	50,53	59,48	48,56	47,64	409,29
Jumlah		1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1116	9516
Mean		49,99	50,00	50,00	49,99	50,00	50,00	50,00	46,50	396,50
Angka Terbesar		62,75	69,91	70,55	70,31	68,23	71,67	62,79	74,26	511,61
Angka Terkecil		21,97	19,19	32,81	30,84	29,04	33,07	19,90	30,44	271,70
Median		52,10	50,66	47,39	53,04	50,53	52,37	51,59	45,70	403,95
Standar Deviasi		10	10	10	10	10	10	10	10	61

LAMPIRAN 11

Tabel Kategori Skor Hasil Tes

Lari 20 Meter

No	Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
1	$X \geq 65$	Baik Sekali	0	0,00
2	$55 \leq X < 65$	Baik	9	37,50
3	$45 \leq X < 55$	Cukup	9	37,50
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	4	16,67
5	$X < 35$	Kurang Sekali	2	8,33
Jumlah			24	100

Basic Movement

No	Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
1	$X \geq 65$	Baik Sekali	1	4,17
2	$55 \leq X < 65$	Baik	5	20,83
3	$45 \leq X < 55$	Cukup	14	58,33
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	2	8,33
5	$X < 35$	Kurang Sekali	2	8,33
Jumlah			24	100

Triple Hop Jump kanan

No	Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
1	$X \geq 65$	Baik Sekali	2	8,33
2	$55 \leq X < 65$	Baik	5	20,83
3	$45 \leq X < 55$	Cukup	10	41,67
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	6	25,00
5	$X < 35$	Kurang Sekali	1	4,17
Jumlah			24	100

Triple Hop Jump kiri

No	Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
1	$X \geq 65$	Baik Sekali	1	4,17
2	$55 \leq X < 65$	Baik	8	33,33
3	$45 \leq X < 55$	Cukup	8	33,33
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	5	20,83
5	$X < 35$	Kurang Sekali	2	8,33
Jumlah			24	100

Melempar Bola

No	Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
1	$X \geq 65$	Baik Sekali	1	4,17
2	$55 \leq X < 65$	Baik	8	33,33
3	$45 \leq X < 55$	Cukup	6	25,00
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	8	33,33
5	$X < 35$	Kurang Sekali	1	4,17
Jumlah			24	100

Vertikal Jump

No	Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
1	$X \geq 65$	Baik Sekali	2	8,33
2	$55 \leq X < 65$	Baik	5	20,83
3	$45 \leq X < 55$	Cukup	10	41,67
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	5	20,83
5	$X < 35$	Kurang Sekali	2	8,33
Jumlah			24	100

Lari 40 meter

No	Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
1	$X \geq 65$	Baik Sekali	0	0,00
2	$55 \leq X < 65$	Baik	10	41,67
3	$45 \leq X < 55$	Cukup	10	41,67
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	2	8,33
5	$X < 35$	Kurang Sekali	2	8,33
Jumlah			24	100

Multi Tahap

No	Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
1	$X \geq 62$	Baik Sekali	1	4,17
2	$52 \leq X < 62$	Baik	6	25,00
3	$42 \leq X < 52$	Cukup	10	41,67
4	$32 \leq X < 42$	Kurang	4	16,67
5	$X < 32$	Kurang Sekali	3	12,50
Jumlah			24	100

Profil Kondisi Fisik

No	Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
1	$X \geq 488$	Baik Sekali	1	4,17
2	$427 \leq X < 488$	Baik	7	29,17
3	$366 \leq X < 427$	Cukup	10	41,67
4	$305 \leq X < 366$	Kurang	3	12,50
5	$X < 305$	Kurang Sekali	3	12,50
Jumlah			24	100

LAMPIRAN 12

Daftar Petugas Pengambilan Data Tes Profil Kondisi Fisik

No	Nama	Status	Keterangan
1	Jabidi dan Aris T	Mahasiswa UNY (PGSD Penjas)	Petugas Pos 1 (Lari 20 Meter)
2	Fajar R dan Ahmad S	Mahasiswa UNY (PGSD Penjas)	Petugas Pos 2 (<i>Basic Movement test</i>)
3	Triyono dan Bondan M	Mahasiswa UNY (PGSD Penjas)	Petugas Pos 3 (<i>Triple Hop Jump Test</i>)
4	Irawan D dan Ardiarsya	Mahasiswa UNY (PGSD Penjas)	Petugas Pos 4 (Tes Lempar Bola)
5	Arif H dan Susanti	Mahasiswa UNY (PGSD Penjas)	Petugas Pos 5 (<i>Vertikal Jump Test</i>)
6	Didik S dan Sigit W	Mahasiswa UNY (PGSD Penjas)	Petugas Pos 6 (Lari Cepat 40 Meter)
7	Arif, Fajar, Triyono, Jabida, Didik, Irawan.	Mahasiswa UNY (PGSD Penjas)	Petugas Pos 7 (Lari Multi Tahap)

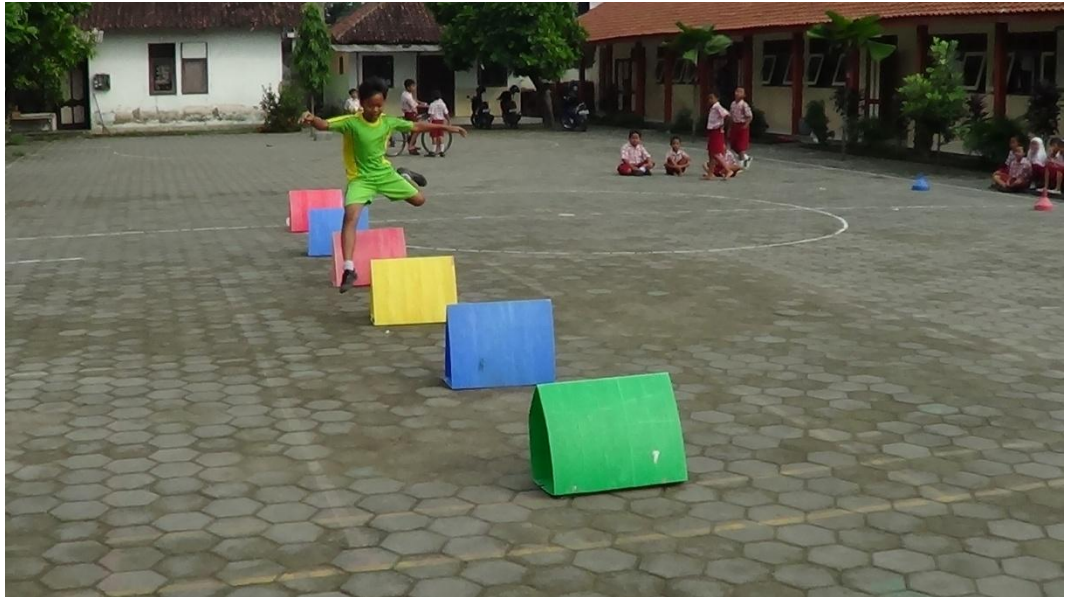
LAMPIRAN 13

DOKUMENTASI



1. Lari 20 Meter





2. Basic Movement Test



3. Triple Hop Jump Test



4. Tes Lempar Bola



5. Vertikal Jump Test



6. Lari Cepat 40 Meter



7. Lari Multy Tahap